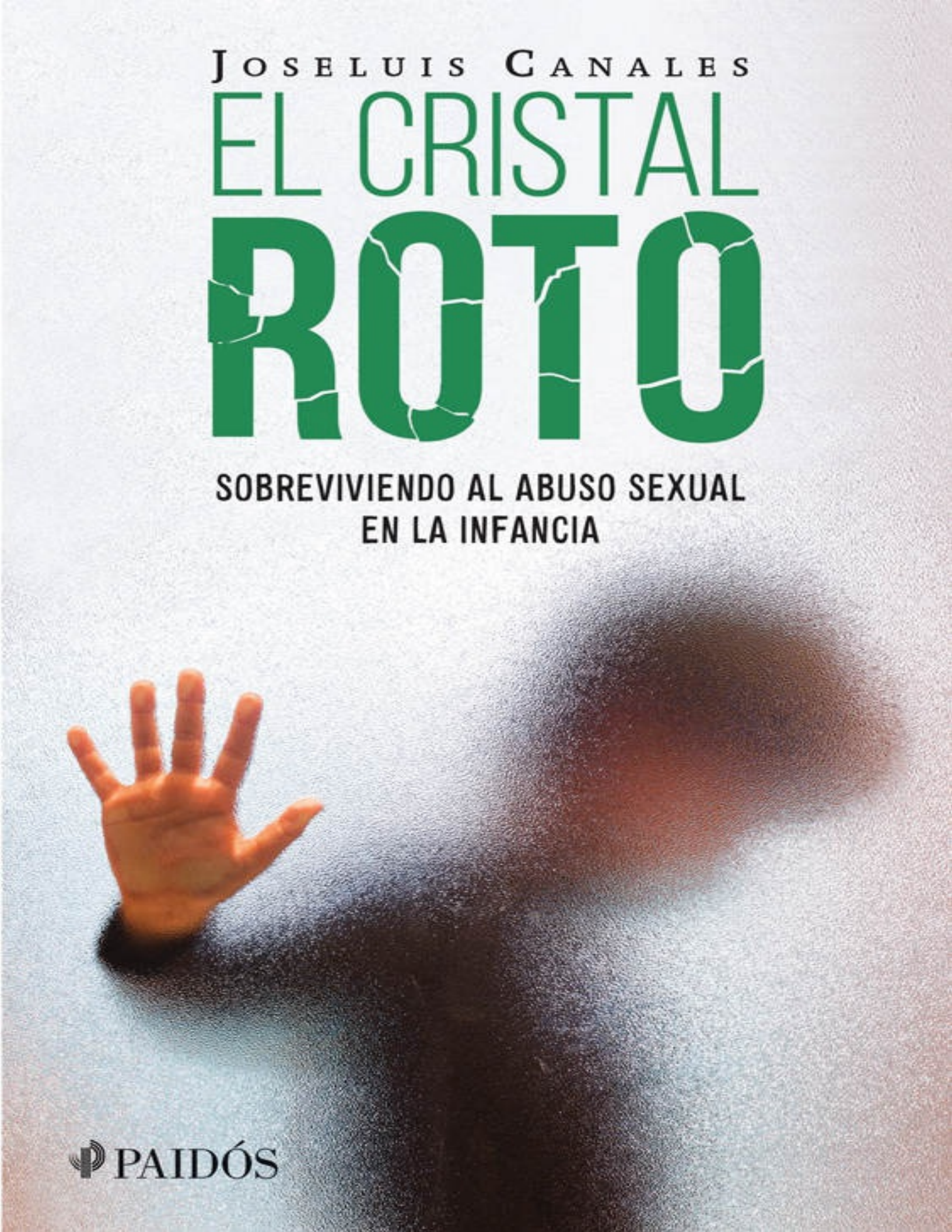
JOSELUIS CANALES

EL CRISTAL ROTO

SOBREVIVIENDO AL ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA



PAIDÓS

EL CRISTAL ROTO:

SOBREVIVIENDO AL ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

Joseluis Canales

PAIDÓS

Para Lou Lou, *la Güera*, mi hermana y alma gemela.

*

PALABRAS INICIALES

Querido lector:

Hace algunos meses, mientras trabajaba en un reporte de evaluación vocacional en mi consultorio, me quité momentáneamente los anteojos que traía puestos y por error los tiré; acto seguido, en un intento por rescatarlos, fueron aplastados por una de las ruedas de la silla. Levanté el armazón y me lo volví a colocar. Mientras uno de los cristales estaba intacto, el otro estaba roto, fracturado. Al ver así los anteojos, vino a mi mente el conocido refrán: "En este mundo traidor, nada es verdad o es mentira, todo depende del color del cristal con que se mira", y más por ociosidad que por otra cosa, me volví a poner los lentes, me levanté y miré por la ventana. Realmente *el mundo* se veía distinto. La calle, los peatones, el vendedor de globos y sus inmensos esféricos rellenos de helio, los coches y hasta los árboles parecían piezas de un rompecabezas mal ensamblado.

"¡Cómo puede un acto infortunado cambiar la visión del mundo!", me dije a mí mismo. Entonces, como si esta frase hubiera hecho que el veinte cayera donde tenía que caer, me vinieron a la mente las historias de muchos pacientes cuya visión del mundo fue transformada drásticamente por un injusto evento: un abuso sexual infantil.

En ese momento, el reporte vocacional pasó a tercer plano. Me quité los anteojos y tomé la libreta verde donde anoto mis reflexiones. Permití que poco a poco llegaran a la conciencia los nombres de todas aquellas personas con las que he trabajado a lo largo de 19 años y que sufrieron algún tipo de abuso sexual en la infancia. El cuaderno se llenaba de nombres. Tal vez no recordaba el año en que los había atendido, pero sí el duro proceso por el que habían atravesado. Pensé entonces que la mayoría no había acudido a mi consultorio por eso, sino por presentar síntomas diversos (depresión, ansiedad, ataques de pánico, problemas de sueño, problemas sexuales, relaciones codependientes, soledad, miedo al rechazo, incapacidad para establecer intimidad con la pareja, adicción a la pornografía o al sexo, necesidad de aprobación por parte de la figura de autoridad, obsesiones y compulsiones varias, alcoholismo y abuso de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria, síndrome de automutilación, intentos de suicidio), y que solo después de varias sesiones, en ocasiones meses de terapia, habían podido reconocer que

fueron víctimas de algún tipo de abuso sexual. Es más, para la mayoría de ellos fue muy difícil hacer la conexión entre el abuso sexual que vivieron y los síntomas que los llevaron a terapia. No podían reconocer que ese era el verdadero origen de sus problemas.

Mientras pensaba en todo ello, seguía recordando nombres y los anotaba en mi libreta. Entonces, cuando terminé de escribir el último nombre, el mío, decidí que mi siguiente libro abordaría las consecuencias en la vida adulta del abuso sexual infantil.

Así que este libro no solo se trata de mí, como no solo se trata de ti… Se trata de lo que viven por lo menos una de cada cuatro niñas y uno de cada seis niños en nuestro país. Por desgracia, las cifras a escala mundial no cambian mucho: el abuso sexual infantil es un crimen que no distingue raza, clase social, religión ni nacionalidad. Es un mal social que aqueja y ha aquejado a la humanidad desde siempre.

Tal vez lleguen a tu mente las noticias y los escándalos que han salido a la luz en los últimos años sobre curas pederastas que abusaron sexualmente de cientos de niños. No es que estos crímenes sean nuevos en la historia, ni que solo haya pederastia en la Iglesia católica; es que ahora tenemos más información y conciencia para detectarlos y cada vez hay más personas valientes que han decidido denunciar y demandar a quienes han abusado de ellos, buscando evitar que otros niños caigan en estas redes y atraviesen por el mismo infierno.

Para escribir concienzudamente mis dos libros anteriores tuve que estudiar mucho; sin embargo, para este necesité más de un año de intensa preparación. El abuso sexual infantil es un tema muy complejo y doloroso que lastima con sus aristas muchas de las áreas de desarrollo de una persona. En esta búsqueda me di cuenta de que no hay mucho escrito en nuestro idioma y que lo que existe es muy superficial. Leí a los autores más reconocidos sobre el tema en los dos idiomas que conozco: español e inglés. Cotejé la información que obtuve con lo que he observado en mis pacientes y, sobre todo, con lo que yo mismo fui descubriendo en mi propio proceso de sanación. En más de una ocasión, estuve a punto de abandonar la tarea de seguir escribiendo a causa de todos los recuerdos y sentimientos dolorosos que regresaban a mí; sin embargo, reconocí que si aún me afectaban era porque no había asimilado totalmente este capítulo de mi historia.

La ética profesional de los psicólogos clínicos dicta que debemos acudir constantemente a psicoterapia para no contaminar a nuestros pacientes con nuestros propios problemas. De igual manera, necesitamos acudir para supervisar nuestros casos y tener un punto de vista objetivo de otro colega que nos ayude a darle una perspectiva adecuada a la problemática de nuestros pacientes, para evitar caer en puntos ciegos que vicien la relación entre paciente y terapeuta y así poder acompañar al paciente a que, de manera eficaz, mejore su calidad de vida. Por esta razón, llevo casi veinte años en terapia.

A través de este libro me di cuenta de que si yo, que había tenido la oportunidad de trabajar conmigo mismo y con mi historia de vida intensamente por tanto tiempo, aún

sentía miedo, angustia y culpa al tocar el tema, aquellas personas que ni siquiera se han atrevido a hablar del abuso sexual que vivieron cuando niños tendrían que estar cargando un peso similar al de la catedral metropolitana.

Rafa, mi terapeuta, me acompañó en este proceso, trabajando a fondo todos los sentimientos que fueron aflorando. "¿Crees que te atreverás a publicarlo?", me preguntó cuando estaba cerca de terminarlo–. "No lo sé, Rafa, creo que no lo sabré hasta que no deje de tener pesadillas", contesté con firmeza. Las pesadillas se fueron, y estuve listo para concluir y publicarlo.

Pero ¿por qué publicar un libro que toca un tema tan duro? ¿Para qué remover los cadáveres que tan bien se han ido acomodando en el clóset? La respuesta es muy sencilla y compleja a la vez: porque mientras no reconozcamos y entendamos ese mal social, no podremos dejar de vivir sus consecuencias.

Somos muchos, más de los que imaginas, quienes hemos sido víctimas de este crimen, y para la mayoría de ellos quizás este libro será su primera oportunidad de aceptar, entender y empezar a asimilar las consecuencias que el abuso sexual tiene en sus vidas. Para la mayoría pedir ayuda es todavía algo impensable. Tal vez este libro caiga en manos de alguien que lo necesite y entonces pueda visualizar con claridad todo el camino de sanación que necesita y merece atravesar para liberarse de las ataduras que se generaron durante su infancia.

El abuso sexual puede estar en el pasado, pero las heridas emocionales que genera siguen sangrando por años. El tiempo no siempre lo cura todo y hay veces que se requiere mucho compromiso, honestidad y voluntad para lograr que dejen de sangrar.

Actuar como si nada hubiera sucedido y negar lo que ocurrió no soluciona nada; es más, solo obliga a la persona a que utilice su energía en mantener un endeble equilibrio psíquico, esa estructura de personalidad que se fracturó (como el cristal de mis anteojos) durante el abuso sexual en la infancia.

Los muertos en el clóset, aunque estén bien acomodados y no se vean, siguen emitiendo su fétido olor. No importa cuánto perfumemos la habitación ni que abramos las ventanas para ventilarla, el olor a podrido seguirá impregnado en las sábanas y en las cortinas. Mientras no los saquemos de ahí y les demos sepultura, para después limpiar a fondo esa habitación, no podremos relajarnos y dormir en paz. Lo mismo sucede con alguien que sufrió abuso sexual en la infancia, solo que a *los muertos* los carga en el alma, y se manifiestan en su autoconcepto, en sus relaciones interpersonales, en su vida laboral, en su vida sexual y hasta en su vida espiritual.

¿Por qué hablar de mí en este libro? ¿Por qué no hablar solamente de mis pacientes y de los casos que he investigado? Básicamente por dos razones. La primera es que terminar de sanar implica dejar de estar avergonzado por algo de lo cual yo no tuve la culpa. Al igual que tú, crecí sintiéndome culpable, con miedo a ser descubierto, con autoestima de ratón y buscando a toda costa seguir escondiendo esos fantasmas encerrados en mi clóset.

Los únicos responsables, pero sobre todo culpables, de que tú y yo hayamos sido víctimas de abuso sexual son los pedófilos que se atrevieron a tocarnos. Ni tú ni yo hicimos nada malo y, por lo mismo, no tenemos por qué esconderlo. No hay nada más sagrado que la palabra, y si voy a hablar de este tema, quiero hacerlo con toda la responsabilidad que tiene mi nombre.

La segunda razón y la más importante es que yo no puedo aspirar a que tú, lector, muestres tu vulnerabilidad y me des la oportunidad de entrar en tu corazón si primero yo no hago lo mismo contigo. La confianza es un camino de ida y vuelta, y si yo no te brindo mi total apertura, será muy difícil que tú creas en mí.

A la fecha, tengo ocho sobrinos en total. Ya que no he tenido hijos, son lo más cercano que he experimentado a la paternidad. La mayor tiene 12, y el menor, 2 años. Si consideramos que cada uno de ellos, según las estadísticas, corre peligro de sufrir abuso sexual por parte de alguien cercano a él, hubiera sido un crimen no hacer algo al respecto.

Dicen que mi abuelo paterno era un hombre extraordinario. Murió cuando yo tenía menos de 10 años, por lo que recuerdo poco de él. Era de Tamaulipas, de Ciudad Guerrero, que dicen que era un pueblo ganadero importante en su época. Su papá tenía un rancho y les iba muy bien económicamente; sin embargo, llegó la Revolución, y ante la amenaza de que invadieran sus tierras, se fueron a vivir a Brownsville, Texas. Tuvieron que empezar de cero. Mi bisabuelo murió apenas llegaron a Estados Unidos, así que mi bisabuela junto con sus dos hijos mayores (mi abuelo y su hermano) tuvieron que sacar adelante a la familia. Mi abuelo regresó a México hablando tan bien inglés como español, y dicen que con buen conocimiento de mecanografía. Así comenzó su vida profesional. Era un hombre inteligente y trabajador, que comenzó a construir un patrimonio sólido. No se casó hasta que terminó de pagarle la carrera universitaria a su hermano menor, quien eligió ser médico, y después de haber casado –como se decía en aquellos tiempos– a sus dos hermanas.

Mi abuelo conoció a mi abuela en Tampico. Se casaron cuando él tenía 30 años de edad. Mis abuelos tardaron mucho tiempo en tener hijos: no fue hasta diez años después de su boda cuando lograron tener a su primera hija. Año y medio después nació mi papá.

Mis abuelos vivían en la Ciudad de México, donde compraron un terreno muy grande. Construyeron en él una casa muy bonita, que a la fecha sigue en pie. A cada uno de sus hijos, cuando se casaron, le regalaron un terreno en el mismo predio para que construyera una casa a su gusto. Todo aquel que me habla de mi abuelo recuerda lo generoso, alegre y simpático que era. Dicen que era muy protector, pues al haber vivido tantas carencias cuando era joven y después de haber tenido que esperar tanto para ser padre, consintió a sus dos hijos hasta el día en que murió. A mi padre le decían el Delfín, en alusión al príncipe heredero de Francia. Mi abuelo se encargó de cuidar como nadie a sus hijos y, en su momento, a sus nietos.

Así que al cabo de los años construyeron dos casas más que se comunicaban con la

del abuelo por el jardín. Todo el predio estaba rodeado por una barda muy alta para que nadie pudiera hacerle daño a su familia. Como en los cuentos de hadas, todo era perfecto, solo que desde hacía muchos años trabajaba para mis abuelos un mozo de "toda su confianza". Irónicamente, a la fortaleza que construyó, el peligro no entró saltándose la barda, entró por la puerta de servicio.

La vida transcurría para mis hermanos y para mí en ese jardín hermoso, con tardes llenas de juegos y de risas. Los papás podían estar tranquilos pues siempre estaba el mozo que nos echaba un ojo, y por lo mismo podíamos pasar toda la tarde en el jardín o en alguna de las tres casas. Recuerdo pasar horas jugando con ellos en los diferentes rincones de la propiedad, que estaba rodeada por las casas y la enorme barda que las protegía.

Aquel mozo, quien trabajó en casa de mis abuelos durante décadas, realmente no era de fiar. El cuento de hadas que describo se ensombreció ante su presencia. Para mí, su existencia fue como una maldición. Ahí estaba, siempre, en todo momento, espiando y esperando el momento de atacar…

Mi abuela se enfermó de cáncer y murió cuando yo era muy pequeño. Mi abuelo, que siempre la quiso con devoción, vivió sus últimos años recordándola, rodeado de sus dos hijos y de sus nietos. En verdad creo que vivió una existencia plena. A su muerte, mi tía y mi papá decidieron quedarse con la casa de mi abuelo, y aquel mozo se quedó cuidándola por años. Ahí vivía, solo, encargándose de su cuidado y del jardín. Presente, siempre presente, acechando.

De mis tres hermanos, la Güera siempre ha sido mi alma gemela. Toda mi infancia transcurrió a su lado. Cuando jugábamos, éramos equipo en todo, y además de estar unidos por la genética, siempre nos ha unido una profunda amistad. Afortunadamente, el mozo nunca la tocó a ella, ya que la presa que eligió fui yo, pero sin entender a fondo qué pasaba, ella siempre supo que algo no estaba bien. Éramos y somos inseparables. Tanto la Güera como yo desarrollamos a lo largo de los años un odio inmenso hacia aquel monstruo que habitaba en la casa de junto. Yo entendía muy bien el porqué, ella lo intuía…

Cuando ingresé a la secundaria finalmente me defendí. No permití que me volviera a tocar. Conforme fuimos creciendo, poco a poco mis hermanos y yo dejamos de jugar en el jardín y en el frontón, y continuamos nuestra vida de adolescentes.

Empezamos a ir a las fiestas de XV años. Salíamos con nuestros amigos (los tres hermanos mayores nos llevamos muy poco de edad), así que íbamos a reuniones y a bailar con amigos en común; y así, el tema del mozo, del peligro y del abuso sexual quedó atrás. Nunca dije nada. Nunca lo acusé. Nunca lo volví a enfrentar. Nunca me acordé nuevamente de él.

No recuerdo con precisión cuándo se fue. Solo recuerdo que después de muchos años, la casa de mis abuelos se rentó. Al mozo, que ya era un hombre mayor, se le dio su liquidación por los servicios prestados y él regresó a vivir con su familia: su esposa, sus

hijos y sus nietos. Sí, al igual que la mayoría de los pedófilos, tenía hijos y estaba casado.

A los 13 años empecé a tener *terrores nocturnos*, un trastorno del sueño que implica soñar pesadillas tan vívidas que antes de poder despertarse la persona grita, se mueve sonámbula, corre y hasta maneja dormida, intentando escapar del peligro que experimenta en su pesadilla. En un sinfín de ocasiones, por los terrores nocturnos, casi les causo un infarto a todos mis familiares, pero sobre todo al Enano, con quien compartía habitación.

Entre los 8 y los 15 años, tuve un sobrepeso importante. Comía a escondidas por ansiedad. La cajeta era mi perdición, y como en mi casa me pusieron una dieta muy estricta, me iba a casa de mi tía o de mi abuelo para buscar qué comer. Mi ansiedad era muy elevada y constantemente me sentía angustiado. Sin embargo, a pesar de ello, tenía un excelente promedio en el colegio, tenía amigos y, por lo mismo, aparentemente mi vida transcurría en orden.

Mis amigos más cercanos recuerdan que desde que iba en sexto grado de primaria dije que yo no quería tener hijos. "Pero ¿por qué? Entonces ¿qué quieres hacer?", recuerdan que me preguntaban. "Quiero casarme, pero nunca quiero ser papá", afirman que respondía. En efecto, yo siempre sentí que vivir en este mundo era demasiado peligroso y que nunca podría defenderme, ni mucho menos defender a alguien más, del peligro inminente. Siempre afirmé que yo no quería hijos.

A diferencia de mis hermanos, yo fui muy precoz y empecé a tener novia cuando era un niño. Desde que tuve 15 años hasta que me divorcié hace dos años, nunca dejé de tener pareja.

A los 23 años, me fui a vivir a Oaxaca con Fernando, mi mejor amigo. Él iba a hacer su servicio social universitario y yo iba a trabajar como psicólogo en un reclusorio. Allá, los terrores nocturnos se volvieron más intensos y, a raíz de ello, hablé con él por primera vez del abuso sexual que viví en la infancia. Ambos estudiábamos para ser psicoterapeutas y con él me di cuenta de la magnitud de ese evento en mi vida.

Cuando estuvimos en Oaxaca, conocí a quien luego sería mi esposa: Ara. Me enamoré de ella perdidamente y empezamos una relación muy profunda. Yo me mantuve siempre en la postura de que no quería tener hijos y ella evidentemente los quería, pero seguimos adelante con nuestra relación. Con ella pude hablar de lo que me había ocurrido en la infancia, pude sincerarme y hablar de mis miedos, de mi dificultad para perder el control, de mi necesidad de ser yo quien tocara y diera placer en la relación sexual, de las carencias afectivas que tuve por parte de mis padres y, sobre todo, del abuso sexual que viví. Ella, con mucha paciencia y con amor, me escuchó durante las horas, días, meses y años en que estuvimos juntos.

Mi primera depresión mayor la padecí a los 25 años y tuve que estar en tratamiento terapéutico y psiquiátrico para salir adelante. El origen fue la muerte por suicidio de un paciente adolescente. Ahora, a mis 42 años, entiendo que en realidad no fue la muerte de

un paciente la que originó mi depresión. Fue el suicidio de un paciente *que había sufrido el abuso sexual* de su abuelo. Yo me sentí muy identificado con el caso y su muerte me explotó como una granada en las manos. No pude defenderme a mí mismo y tampoco lo pude salvar a él. Una vez más, me sentí totalmente indefenso e impotente en mi vida.

En ese momento, al ser yo un terapeuta muy joven, no me di cuenta de que ese adolescente corría tanto peligro, y con su muerte llegó nuevamente la oscuridad a mi vida. Fue una etapa muy dura. A raíz de esa experiencia escribí mi primer libro: *Suicidio: solución definitiva a un problema temporal.*

Hay que dar honor a quien honor merece. Mi madre y Ara estuvieron ahí para mí durante mi depresión. Ara, que aún era mi novia, no se despegó de mí, y después de la crisis depresiva que duró varios meses, seguimos con nuestra relación de pareja. Éramos más cómplices, más amigos, más cercanos…

No cabe duda de que hay que tener cuidado con lo que le pedimos al universo, pues muchas veces nos escucha y lo convierte en realidad. Yo siempre declaré que no quería tener hijos. ¿Y qué crees que sucedió? Pues no pude tenerlos. A causa de una golpiza en los testículos que recibí en un asalto muy agresivo que viví cuando ya estaba casado con Ara, perdí mi capacidad reproductiva. No era solo que no quería, sino que ya no podía. Siempre pensé que la noticia me tranquilizaría, pero no fue así. Hay una gran diferencia entre no querer algo en la vida y estar incapacitado para obtenerlo. Con esta noticia regresaron otra vez los miedos, las pesadillas, la ansiedad y la depresión.

Esta realidad, sumada a las dificultades que habíamos tenido en nuestro matrimonio nos orilló a mí y a Ara a separarnos en el año 2011 y a que firmáramos el divorcio en 2012. Es sin duda la pérdida más grande que he tenido en mi vida. Algún día escribiré algo sobre el tema, para terminar de sanar esa herida…, pero esa es harina de otro costal.

Así que, a raíz de mi divorcio, deprimido, bastante solo, con un patrimonio muy mermado y con una vida que rehacer, regresé a terapia con Rafael, quien había sido mi terapeuta años atrás. Necesitaba recoger los pedazos de mi vida y encontrar un lugar en mi corazón para acomodar todo lo sucedido. Fue en la crisis de mi divorcio cuando escribí mi segundo libro: *Padres tóxicos: legado disfuncional de una infancia.* Al escribir el libro y con la ayuda de Rafa, pude sobreponerme a la depresión tan inmensa en la que caí al romper mi matrimonio.

Este libro, en realidad, es parte de un proceso de sanación con el que me he comprometido. Quiero, a partir de ahora, relacionarme de manera más nutricia y sana conmigo mismo y con los que me rodean. Quiero dejar atrás las creencias negativas que aprendí en la infancia y que me han llevado a sabotear muchos de los buenos momentos que la vida me ha regalado. Quiero aprender a soltar, a dejar ir lo que ya no necesito, para abrirme a todo lo mágico que la vida tiene para regalarme. Sin embargo, sé que para recibirlo primero tengo que sanar la herida tan profunda que generó en mí haber sido atacado sexualmente por el mozo de mis abuelos. Hasta ahora puedo entender las serias consecuencias que ese ataque tuvo en mi vida, pero aceptándolo y enfrentándolo puedo

empezar a vivir sin miedo.

Ahora sé que me puedo defender, que puedo defender a los que quiero, que vivir no siempre representa peligro y que la brújula más importante para saber si algo está bien o no se halla dentro de mí y se llama intuición. Es hasta ahora que puedo volver a confiar en ella.

Así que si viviste algo similar a lo que yo viví, si crees que sufriste un abuso sexual pero no lo recuerdas, si tienes dificultad para confiar en los demás, si es difícil para ti sentir placer (no solo sexual, sino todos los que la vida nos ofrece), si para ti la intimidad con los demás es amenazante, si te sientes avergonzado, culpable y con miedo por un crimen que tú no cometiste, este libro es para ti.

Estoy convencido de que no somos responsables de las pruebas que la vida nos pone, no somos responsables de lo que vivimos de niños, pero somos cabalmente responsables de nuestro presente, de nuestra felicidad y de lo que generamos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Este libro tiene muchos coautores. En él encontrarás testimonios de muchos pacientes que me permitieron incluir parte de su historia de vida. Algunos eligieron un nombre ficticio para proteger su identidad, pero muchos otros quisieron que su nombre verdadero fuera publicado. Sin el apoyo y la confianza de ellos, este libro no tendría ningún valor.

Hubiera querido que esta información llegara a mis manos antes. Llegó a mí hasta ahora y deseo que llegue en muy buen momento a ti para acompañarte a sanar. Ese, querido lector, es el verdadero objetivo de este libro: acompañarte respetuosa, compasiva y cálidamente a iniciar el mágico proceso de la sanación.

Con cariño,

DADO

1

EL CRISTAL QUE SE ROMPE

He sido una niña católica desde chiquita, estudio en una escuela de monjas y siempre me había sentido protegida por Dios. Me enseñaron que si yo rezaba y era buena persona, él me cuidaría. Pero esa noche, él no llegó.

A veces ya no creo en él y otras creo que se ríe de mí por ñoña. La tonta que creyó que si iba a misa y no era envidiosa ni criticona, sería feliz. Quiero rezar, pero ya no puedo. Se me olvidó hasta el padre nuestro.

No me siento segura. ¿Me sentiré segura cuando muera?

No puedo dejar de pensar en lo que me pasó y nada me hace sentir mejor. Me hago bolita, abrazo mis piernas y escondo la cabeza entre ellas, y me imagino que soy una piedra invisible que nadie volteará a ver. Es lo que me hace sentir un poquito más tranquila. ¿Por qué me pasó a mí? […] No puedo dejar de pensar en todo lo que me hicieron. Si Dios existe… ¿por qué dejó que me lastimaran tanto?

Paulina, estudiante de preparatoria de 17 años.

.....

Este año, como cada año, decenas de miles de niños y niñas serán víctimas de abuso sexual en México, así como ocurre en el resto del mundo. A través del abuso sexual, serán también lastimados física, emocional, psicológica y espiritualmente.

Cada una de sus diferentes áreas de desarrollo será dañada. Su cuerpo, su alma, su psique, la relación con la divinidad, su sexualidad y hasta su vida social habrá sido trastornada. Cuando lleguen a la adolescencia, empezarán a experimentar conductas autodestructivas, que irán desde el abuso de alcohol y drogas hasta, tal vez, el síndrome de automutilación. Tendrán problemas de adaptación en el aspecto social y empezarán su vida sexual con un déficit importante en su capacidad de disfrutar y de entregarse plenamente. Su sexualidad estará plagada de disfunciones, y su vida, de relaciones destructivas; tendrán un pobre autoconcepto y, definitivamente, también una total incapacidad para intimar. Muchos de ellos serán adictos antes de los 20 años, otros encontrarán alguna otra manera de destruirse a sí mismos. Algunos, los menos, terminarán con su vida por su propia mano; los demás vivirán sin plenitud, en un mundo triste y gris.

Cuando un menor sufre abuso sexual, su cuerpo es tratado como un objeto. Evidentemente, esto no resulta en una experiencia nutricia para el desarrollo del menor y lo hace sentirse expuesto y desprotegido. Haber vivido abuso sexual implica que el contacto físico del abusador no fue para brindar apoyo o amor, sino para producirle

placer a este a costa de la integridad del menor.

El abuso sexual le roba al niño la inocencia, su derecho a descubrir su propia sexualidad gradualmente y, sobre todo, a vivir experiencias sexuales en sintonía con su capacidad física y psicológica. En resumen: el abuso sexual arrebata de golpe la sensación de valía y la inocencia del menor, y ataca su integridad.

Cuando un niño es víctima de abuso sexual, experimenta una sensación de total desprotección. No hay manera de que pueda ser cubierta su necesidad básica de sentirse seguro y empieza a vivir en una total desesperanza.

El abuso sexual a menores no es un problema nuevo. Generaciones y generaciones de niños y niñas han sufrido abuso sexual a lo largo de la historia. La mayoría de estos crímenes han permanecido en la oscuridad. Sin embargo, el silencio y el secreto de este terrible dolor poco a poco pueden llegar a romperse y las víctimas empiezan a hablar.

Solo a través de la denuncia pueden liberar todo el dolor y el sufrimiento que han experimentado y guardado por años. Solo mediante la valentía de hablar y expresar el abuso sexual experimentado, una persona que ha sufrido los estragos de este terrible trauma puede sanar. Por fortuna, hoy en día, cada vez más sobrevivientes de abuso sexual se dan cuenta de que no están solos en esta batalla y buscan recuperar su dignidad, las riendas de su vida y el autorrespeto que perdieron muchos años atrás.

Hasta hace muy pocas décadas no existía la conciencia que hoy tenemos acerca de la magnitud de esta situación y las víctimas no sabían que tenían derechos. A partir de la década de 1980 se han generado esfuerzos para la prevención y la atención física y psicológica de las víctimas de abuso sexual infantil. La OMS (Organización Mundial de la Salud) nunca imaginó el número de casos de abuso sexual que encontraría cuando este tema se volvió realmente una prioridad en los temas de salud mundial y lo empezó a investigar a fondo. Entre más información se ha descubierto al respecto, más sobrevivientes se han atrevido a hablar y señalar a su abusador. Sin embargo y a pesar de todo, la mayoría de las víctimas de abuso sexual, aún en estos días, lo guardan en secreto y lo callarán hasta la tumba. Es por eso que jamás conoceremos la verdadera magnitud de esta terrible enfermedad social. Las estadísticas nunca reflejarán cabalmente la intensidad del problema.

La humillación, la vergüenza, el miedo y la culpa de haber sufrido abuso sexual son tan grandes que es difícil ayudar a las víctimas pues, tristemente, tienden a aislarse, a autocastigarse y viven en soledad el drama de esta herida tan profunda. Por ello es muy difícil estimar la cantidad de personas afectadas por este trauma que cala hasta el tuétano. El niño que sufrió abuso vive esta herida en silencio, y por eso nunca imaginarías que tu cuñado, tu sobrino, tu mejor amigo o, peor aún, tu propio hijo, pudieron haber sido víctimas de abuso sexual en la infancia.

La realidad es que las estadísticas varían mucho; sin embargo, la OMS en 2012 declaró que, a escala mundial, por lo menos 1.8 de cada 10 adultos sufrieron abuso sexual durante su niñez.

Aun los estudios más conservadores aceptan que el abuso sexual es uno de los problemas sociales más importantes a escala mundial. Ocurre en todas las culturas, sin importar origen étnico o clase social. Esto significa que mientras lees este libro, igual que como pudo ocurrir contigo, allá afuera otras millones de personas viven con la herida profunda de haber sido víctimas de abuso sexual cuando eran niños.

Esta es la razón principal por la cual decidí escribir sobre este tema. Soy psicólogo clínico, psicoterapeuta y especialista en psicotrauma, tanatología, síndrome de automutilación, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, suicidio y abuso sexual. Pero también soy sobreviviente de haber sufrido abuso sexual desde los 9 hasta los 12 años, y sé cómo puede transformarse la existencia de una persona por ese tipo de abuso. Viví en carne propia que alguien se robara mi infancia, mi ingenuidad y mi capacidad para ser feliz. Al igual que yo, cientos de pacientes han estado sentados en mi consultorio, desgarrados por haber padecido abuso en la infancia, sin entender la magnitud del daño del cual fueron víctimas, mientras tratan de armar el rompecabezas de su vida, sin poder ver con claridad el abuso sexual como la principal razón de su falta de estructura emocional.

El abuso sexual que se vive en la infancia no solo tiene secuelas en ella. Quienes hemos vivido esta terrible experiencia arrastramos sus consecuencias hasta la edad adulta.

Si estás leyendo estas líneas probablemente eres un sobreviviente de abuso sexual durante la infancia. Antes que nada, necesitas sentirte orgulloso de ti y honrar tu presente. A pesar de lo que viviste de niño, estás vivo, y si decidiste escoger este libro de entre todos los demás títulos, es que hay una parte en tu personalidad que busca sanar a toda costa esa herida que no deja de sangrar. Trabajar con el abuso sexual no es sencillo. No es un proceso fácil. Sin embargo, como todo lo importante en la vida, vale la pena enfrentarlo; mereces dejar de vivir con una carga tan pesada y dolorosa que desgarra desde la oscuridad del pasado hasta el más luminoso de los presentes, sin importar cuántos años hayan pasado del evento.

A mí me tomó muchos muchos años poder hablar del tema. A pesar de haber atendido a cientos de pacientes con este mismo trauma, nunca me había atrevido a hablar de él, salvo en mi espacio terapéutico, con la que fue mi esposa durante muchos años (mi adorada Ara), con dos de mis hermanos (el Enano y la Güera) y con mis dos mejores amigos, Fer y Gerry.

No puedo acompañar a un paciente a que se libere de la vergüenza, la culpa, el miedo y el autorrechazo por haber sido víctima de abuso sexual cuando era niño si no lo hago yo primero. Hoy estoy listo para manejarlo y contar cómo sucedió. Hablar de mi experiencia no solo tiene el objetivo de seguir con mi proceso de sanación, sino también el de prevenir que más niños y niñas pasen por este terrible suceso y, sobre todo, poder acompañar a quien sigue sangrando por dentro, haciendo uso de mi total empatía, producto de mi proceso de sanación personal.

La realidad es que el abuso sexual durante la infancia me cambió la vida para siempre. No fue justo, no debió haber ocurrido. Nadie merece vivirlo y las consecuencias son terribles. En analogía con lo que sucedió con mis anteojos en el consultorio, a los pacientes que vivieron abuso sexual en su niñez les describo su experiencia como un *cristal roto* para que entiendan la magnitud de la herida que tienen que sanar.

Les pido primero que imaginen que tienen una graduación perfecta en el cristal de sus anteojos y que con ellos pueden ver el mundo como realmente es. Lo ven transparente y claro, con definición, y saben por dónde caminar, pues tienen la certeza de que lo que ven es contra lo que se van a enfrentar.

El abuso sexual rompe el cristal a través del cual vemos el mundo. El mundo después de ello se ve roto, sin forma, sin solidez, sin certeza, y solo se puede caminar con miedo, el miedo de ver todo como una amenaza, como algo peligroso, y con la terrible sensación de no encontrar nada de donde asirnos.

Un cristal roto no se puede restaurar; por más que lo peguemos y lo arreglemos, siempre quedarán las marcas de que se rompió en algún momento. Así sucede con la personalidad de un individuo después de un abuso sexual en la infancia. Es una herida para toda la vida. Sin embargo, la gran oportunidad que tenemos los que fuimos víctimas de abuso sexual es que podemos sanar esa herida y que únicamente quede una cicatriz. Una horrenda cicatriz que nos recuerde siempre lo que vivimos, pero que, al haber cicatrizado, la herida deje de doler.

La gente lastimada tiende a lastimar. Y con esto NO me refiero a que quienes vivimos un abuso sexual tendamos a abusar sexualmente de otros niños. Por el contrario, a pesar de que hay un gran mito al respecto, una persona que sufrió ese tipo de abuso, en la mayoría de los casos, tiende a ser altamente consciente de la importancia de respetar el cuerpo de los demás, especialmente el de los niños. Sin embargo, alguien que fue lastimado tenderá a visualizar el mundo a través de ese cristal, de ese lente roto, y por lo mismo desconfiará de los demás. En ocasiones se defenderá aun cuando no esté en peligro, mentirá aunque no haya ninguna razón lógica para ello, se autocastigará a pesar de no haber cometido ningún crimen y, sobre todo, mantendrá a todos (aun a los más cercanos) lejos de su intimidad.

No hay mayor frustración que querer ayudar a alguien que amas y que se aísla rechazando tu ayuda. Esto es lo que tendemos a hacer quienes fuimos dañados de niños.

Lo que es una verdad irrefutable es que el abuso sexual rompe el cristal con el que vemos la vida y nos genera síntomas secundarios que tarde o temprano salen a la luz: depresión, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, enfermedades con un origen emocional, disfunciones sexuales, autolesiones y automutilaciones, dificultad para intimar en las relaciones interpersonales, bajo autoconcepto basado en creencias negativas, desesperanza e ideación suicida. En algunos casos, cuando la víctima intenta sanar estos síntomas, encuentra un camino para aceptar y afrontar el daño del abuso.

Ciertamente, quienes hemos vivido abuso sexual hemos tratado de curar estos

síntomas de muchas formas; sin embargo, al atacar los síntomas y no el origen de estos, fracasamos.

Los síntomas secundarios del abuso sexual nos señalan las diferentes áreas que fueron lastimadas cuando se rompió aquel cristal. Aunque la gente no asocie sus síntomas con ese tipo de abuso, hay un vínculo inconsciente directo. Cuando un niño sufre abuso sexual, en ese momento se generan dos pensamientos que se arraigan como hiedra a la piedra y que lo acompañarán durante toda la vida:

- No mereces amor, mereces sufrir.
- No puedes defenderte, mereces el castigo.

Estas creencias arraigadas desde la infancia son la razón principal por la cual surgen los síntomas secundarios de los que te hablo.

No es hasta que aceptamos, sentimos, comprendemos y sanamos el dolor del abuso que podemos ver con otra perspectiva el mundo, con una visión que no sea la que ofrece el cristal roto. No es hasta entonces que dejamos los síntomas secundarios de lado. Este conjunto de síntomas son un grito desesperado de nuestra mente inconsciente que pide ayuda.

Es por eso que este libro pretende acompañarte y ayudarte a contactar con tus sentimientos y pensamientos desde una perspectiva real, y no desde tu cristal roto, para que puedas eliminar estas creencias negativas acerca de ti y del mundo.

Este libro pretende acompañarte a rescatar a ese niño herido que vive dentro de ti y que merece ser apreciado, apoyado, querido y acogido con amor, respeto y dignidad.

Como sobreviviente de abuso sexual y como especialista en psicología, escribí este libro como una introducción a tu sanación personal. Es un primer paso, no un paso final. Haber sido víctima de abuso sexual requiere un trabajo profundo de sanación y compromiso diario para dejar de castigarnos por un crimen que nunca cometimos y del cual sí fuimos víctimas, pero que pagamos día a día como si fuéramos condenados a cadena perpetua.

Creo que la mejor manera de leer este libro y sacar el mayor beneficio de él es leer sus capítulos con calma, en orden, y haciendo una reflexión profunda de tus sentimientos con la información que recibas. No soy muy partidario de los libros de autoayuda con ejercicios dirigidos porque creo que hay preguntas que todavía el lector no está listo para contestar; no obstante, adquirir entendimiento y poderle dar una perspectiva diferente desde la edad adulta a lo que sucedió en la infancia, te podrá dar las herramientas que necesitas para empezar a sanar.

Los capítulos están pensados para que vayas obteniendo la información que necesitas en el orden adecuado para absorberla y que genere un *insight* (visión interna, entendimiento, un *darse cuenta*) que te permita empezar a visualizar la vida desde otra perspectiva.

Es importante entender que no hay sanación sin dolor. Cuando caemos y nos

raspamos la piel, necesitamos limpiarnos con agua y jabón y tallar hasta quitar toda la suciedad para evitar una infección. Esto arde y duele.

Lo mismo sucede con las heridas emocionales (sufrimiento), y más si se trata de un abuso sexual. Mientras no exista contacto emocional profundo con lo que viviste y, por lo tanto, con lo que sufriste, no podrás empezar a recuperarte del dolor que se te infligió. Si este libro tiene éxito, por momentos llorarás, recordarás experiencias duras y muy solitarias, te enojarás y te sentirás perdido y solo… pero quiero que tengas claro que no lo estás. Yo te acompañaré hasta el final y atravesaremos juntos por el arduo camino de aceptar el abuso que viviste y empezar a caminar hacia una vida llena de serenidad y tranquilidad. Por lo anterior, te pido que leas este libro en un lugar cómodo y seguro donde puedas darte el espacio psicológico para sentir tus emociones (es decir, no lo leas, por ejemplo, en la sala de espera del ginecólogo, en el transporte público al ir al trabajo o en la peluquería mientras te recortan la barba). Léelo en algún lugar donde puedas llorar a moco tendido si es necesario. En un lugar así lo escribí yo.

Si en algún momento te llegas a sentir abrumado por recuerdos, sentimientos e imágenes disfóricas (que lastiman), date un tiempo para que eso se asimile y lee el libro más pausadamente. Solo te pido que no lo dejes sin terminar, no lo abandones. Normalmente, esto es lo que hacemos los que hemos vivido abuso sexual: al percibir el dolor buscamos anestesiarlo con alguna conducta autodestructiva o mediante la negación de la realidad.

Lo que te puedo asegurar por experiencia propia es que es posible liberarse del daño emocional del abuso sexual, pero toma tiempo y requiere voluntad para trabajarlo emocionalmente. Seguramente, a raíz de este abuso, has desarrollado muchos problemas y síntomas secundarios, y estos no desaparecerán de la noche a la mañana. Necesitas compromiso y ser tenaz para sanar esa personalidad que se fue enfermando y que ahora se autocastiga constantemente.

Mucha gente trata de manejar las secuelas del abuso sexual que sufrieron negando sus sentimientos y bloqueando sus recuerdos. Esto es lo único que puede hacer un niño para no enloquecer y perder la estructura de su yo cuando es pequeño; esto es lo que hice yo durante muchos años de mi vida. Sin embargo, esto no funciona en la vida adulta.

Los sentimientos desagradables, los recuerdos reprimidos, la culpa y la vergüenza, los *flashbacks* (imágenes que regresan intempestivamente), las pesadillas, los problemas sexuales, la depresión, los ataques de pánico y otros problemas surgirán durante este proceso, aunque quieras hacer a un lado el abuso e ignorarlo por completo. Es por ello que vale la pena sanarlo. No es justo que te siga atormentando a lo largo de los años.

Afrontar el abuso sexual no se trata de eliminar tu pasado. Eso es imposible. Tampoco es cuestión de bloquearlo y enterrar tus sentimientos, ya que esto solo es una solución temporal que alimentará tus síntomas secundarios.

Afrontar el abuso sexual implica aceptar cómo este ha afectado tu vida: desde tus relaciones interpersonales y tu vida sexual hasta cómo te sientes contigo mismo y con el

mundo en general. Jamás olvidarás el abuso del cual fuiste víctima. Sin embargo, te aseguro que con dedicación y firmeza podrás liberarte de los sentimientos de culpa y vergüenza que hasta ahora lo acompañan.

Este libro pretende ser una guía para que empieces a manejar los sentimientos que has enterrado y que puedas entender la magnitud del daño que ocasionó el abuso sexual en tu vida.

Aunque es probable que cuando comiences a leerlo te sientas aparentemente peor (pues empezarás a ponerte en contacto con el dolor que se generó en el pasado), te pido que recuerdes que no hay sanación emocional sin dolor del alma, y este es parte de un proceso natural de sanación. Los fantasmas gritarán en el clóset antes de permitir que los saques de ahí. Pero vale la pena hacerlo.

> Todo se puso horrible cuando salí embarazada de mi padrastro cuando yo era una chamaca, apenas con 11 años de vida. Mi cuerpo empezó a cambiar y yo sabía que era algo muy muy malo. Sabía que mi madre me pondría una chinga si se enteraba. Un día, regresando de la escuela, me vio y sin decirme nada me pegó con un cable de luz. Me pegó mucho, y yo lloraba y lloraba.
>
> "Puta, puta, puta. ¿A quién te andas chingando?". Dije la verdad, pero ella no me creyó que era de don Juan, mi padrastro. Me jaloneó, me sacó al patio con los cerdos y me puso tal chinga con un palo de escoba, de esos grandes de las escobas de jardín, que dos días después, con mucho dolor en la panza, saqué al bebé. Estaba regresando de la escuela y por los dolores me tuve que meter a los matorrales. El bebé salió y yo creí que me iban a meter a la cárcel.
>
> Fui a la casa, me robé el dinero que tenían en la lata de leche y en la noche me fui del pueblo. Iba sangrando, chingada, madreada. Al día siguiente de eso cumplí 12 años. Llegué a Guadalajara y, gracias a Dios, en la estación del camión una señora me ayudó. Me llevó al doctor. Estaba muy mal. Ardía en fiebre. Me quedé tres noches con ella mientras me daban medicinas. Me recibió como si fuera su hija. A esa señora me la mandó la Virgencita. Tenía un puesto de fruta en el mercado y con su dinero pagó el legrado que me tuvieron que hacer y me cuidó una semana. Ella me consiguió mi primer trabajo en una casa. Ella es mi madrina, así le digo y así la quiero. Todos los meses le mando su dinerito. Está viejita, pero sigue trabajando.
>
> Lidia, trabajadora doméstica de 41 años.

.....

Para cerrar este primer capítulo es importante aclarar lo que es un abuso sexual. Carolyn Ainscough, en su libro *Surviving Childhood Sexual Abuse* (1993), define el abuso sexual en la infancia como:

> Un acto sexual por parte de un adulto hacia un niño o un acto sexual inapropiado por parte de un niño hacia otro, en contra de su voluntad. Esto incluye cualquier tipo de penetración (oral, vaginal o anal), sexo oral, sexo anal, ser tocado por parte del adulto de manera que incomode al niño o ser persuadido para tocar el cuerpo de alguien más. Esto puede incluir introducir objetos en el cuerpo del niño o manipularlo para que mantenga actos sexuales con animales. De igual manera, incluye obligar al niño a ver un cuerpo desnudo, pornografía o relaciones sexuales, o bien fotografiarlo o videograbarlo con efectos de gratificación sexual. De igual manera, el abuso sexual incluye tener una plática sexualizada con el menor (hablar de su cuerpo o bien hablar del cuerpo del abusador con deseo).

Me gusta esta definición de Ainscough porque es sencilla, clara y le permite a la víctima de abuso sexual identificar fácilmente el tipo de abuso del cual fue víctima.

Como bien describe Ainscough, aunque el abuso sexual implica siempre un acto, un hecho concreto, no siempre incluye contacto físico. El abuso sexual puede incluir ser

obligado a observar el contacto sexual entre otras personas y ser obligado a mirar el cuerpo desnudo de un adulto, fotografías o videos pornográficos.

El abuso sexual puede ser perpetrado por una persona o por un grupo de personas. Puede ocurrir en una sola ocasión, o bien, como en mi caso, haber ocurrido a lo largo de varios años.

El *abuso infantil*, según el Comité Nacional para la Prevención del Abuso Infantil en Estados Unidos, se define como "un daño o patrón de daño hacia un niño, que es intencional". Esto implica desde abuso sexual hasta negligencia y daño psicológico y emocional hacia el menor. Por lo tanto, el abuso sexual siempre implica un acto que se lleva a cabo con dolo por parte del abusador.

En este libro definiremos a los *abusadores* como quienes tienen contacto sexual con niños. La gran mayoría de los abusadores son hombres (87% de los casos); no obstante, hay cada día más casos registrados de abusadoras femeninas. Debido a que en la mayoría de los casos el abusador es un hombre, hablaremos del abusador en masculino. El abusador es cualquiera que haya abusado de un niño. Puede ser un familiar (padre, madre, hermano, tío, sobrino, primo), una persona con autoridad sobre el menor (profesor, director de colegio, jefe de algún culto religioso), un extraño u otro niño.

Yo siempre hablo de *sobrevivientes* cuando me refiero a las víctimas de abuso sexual. El cristal con el que miramos la vida a partir de ese abuso sexual se rompió y nuestra vida se transformó. Tuvimos que encontrar la manera de sobrevivir en el mundo con un autoconcepto completamente lastimado, con una percepción disminuida de nuestras capacidades, y el simple hecho de haber decidido seguir adelante, a pesar de lo vivido, nos convierte en sobrevivientes. Mereces sentirte muy orgulloso de ello. Aunque la mayoría de quienes han sufrido abuso sexual son mujeres, hablaré del término *sobreviviente* como un término neutro, dado que es la única manera de que los hombres que sufrieron abuso sexual se identifiquen con este libro.

En casi cualquier caso en que hay abuso sexual contra un menor, el abusador sufre de *pedofilia*. Los *pedófilos* son personas (principalmente hombres) que se sienten atraídos sexualmente por niños y niñas preadolescentes, y sienten mayor atracción cuando estos están a punto de desarrollar características sexuales secundarias (en la prepubertad).

La OMS define a la *pedofilia* como "un desorden sexual, con la característica principal de que la persona siente un intenso y recurrente impulso sexual hacia niños preadolescentes y prepúberes (normalmente de 12 años o menos). Este impulso es incontrolable y, por lo tanto, el impulso termina en algún tipo de contacto sexual".

Por otro lado, hay ocasiones en que el abusador no es pedófilo, pero el abuso se lleva a cabo cuando el abusador está totalmente intoxicado con alguna sustancia psicoactiva (alcohol o drogas), y experimenta la fantasía de estar teniendo relaciones sexuales con alguien más. Pero que el abusador no sea un pedófilo no significa que el abuso no haya ocurrido y que no sea un terrible crimen que debe ser castigado.

Una población que está en gran riesgo son las preadolescentes que viven con un

padrastro, ya que en un alto porcentaje de los casos de abuso sexual el abusador es la actual pareja de sus madres. A lo largo de este libro hablaremos de muchas mujeres que sufrieron abuso sexual en este contexto.

Si el abusador está emparentado con la víctima en primer y segundo grados, el abuso sexual se conoce como *incesto*.

La pedofilia es un desorden terrible. Según la American Psychology Asociation (APA), un pedófilo abusará en promedio de 164 niños a lo largo de su vida.

> En un comienzo, creí que era absurdo y hasta ridículo admitir que había sido víctima de abuso sexual, ya que me parecía imposible entender que 12 minutos, a lo mucho, de haber sido tocado por mi profesor de natación, y haber sentido su semen en la cara por una única vez me hubieran jodido tanto la vida. Acudí a terapia por tener problemas de insomnio, por problemas con la bebida y por una crisis en mi matrimonio, y fue ahí donde las piezas empezaron a unirse y entendí el origen de tantos y tantos problemas…
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

Las estadísticas en México (2012), según la OMS, son impresionantes:

- Una de cada cuatro niñas es víctima de abuso sexual antes de cumplir 12 años.
- Uno de cada seis niños sufre abuso sexual antes de cumplir 12 años.
- Uno de cada cinco niños es abordado sexualmente por internet antes de cumplir los 12 años.
- 20% de las mujeres y 11% de los hombres, a escala mundial, manifestaron haber padecido abuso sexual.
- La OMS señala que cerca de 4.5 millones de niños y niñas en México están sufriendo actualmente abuso sexual.
- Casi 70% de todos los asaltos sexuales (incluyendo los asaltos a adultos) ocurren a niños menores de 17 años de edad.
- Hoy en día existen aproximadamente 59 millones de sobrevivientes de abuso sexual en Estados Unidos y México.
- La edad media de las víctimas de abusos sexuales denunciados es de 9 años.
- Más de 20% de los niños varones víctimas de abuso sexual lo padecieron antes de cumplir 8 años.
- Cerca de 50% de las víctimas de sodomía, violación con objetos y tocamientos forzados son niños y niñas menores de 12 años.
- El abuso sexual a niñas se presenta en 53% de las familias donde existe un padrastro, siendo este el agresor.
- Más de 30% de las víctimas de abuso sexual nunca revela la experiencia a alguien más.

- Más de 80% de las víctimas se niegan o son reacias a revelar el abuso. De las que sí lo revelan, aproximadamente 75% lo hace accidentalmente (inconscientemente), y no con la intención de denunciar y pedir justicia o castigo para el abusador, sino intentando explicar algún síntoma emocional significativo. De aquellas que lo hacen intencionalmente, más de 20% se retracta, aunque el abuso ya haya sido probado.

Quiero hacerte ver que el simple hecho de que hayas leído este primer capítulo debe recordarte lo valiente y lo poderoso que eres. No importa la edad que tengas, necesitas aceptar que, sin importar las circunstancias en las que se dio el abuso sexual del cual eres sobreviviente, no fuiste culpable de este y, por lo mismo, mereces liberarte de la carga que aquel pedófilo arrojó sobre ti.

Infortunadamente te tocó ser parte de la estadística de esta terrible enfermedad social. No eres responsable de lo que te ocurrió en el pasado. Sin embargo, sí eres totalmente responsable de cómo decidirás vivir tu presente a partir de ahora.

> Por suerte estoy viva. Durante muchos años me vengué de mi cuerpo lastimándolo, maltratándolo sin venerarlo, exponiéndolo; muchas veces lo traté como objeto de cambio para obtener alguna otra cosa. ¡Qué doloroso! Lo más triste de todo fue lacerar mi integridad en cada momento, con cada una de estas situaciones que menciono. Me odiaba a mí misma y no sabía el porqué. Ahora entiendo que el origen fue el abuso sexual de mi padre.
>
> Paola, doctora en Ciencias Políticas de 37 años.

.....

2

ACEPTACIÓN DE LA BATALLA

> Yo no tenía ningún recuerdo de haber sido víctima de abuso sexual hasta que fui a terapia con Dado porque me sentía muy deprimida. Ese día, después de nuestra segunda sesión, el día en que habíamos hablado de la relación con mis abuelos –que fueron los que realmente me criaron ya que soy hija de madre soltera–, antes de quedarme dormida esa espantosa imagen llegó a mi mente: yo acostada en la cama que compartía con mi madre haciéndome la dormida mientras mi abuelo entraba al cuarto para acercarse a mí y empezaba a acariciarme, primero la cabeza, luego la espalda y luego las pompas y la vagina. Vino ese recuerdo, me quedé paralizada y me dieron unas ganas de llorar como nunca. El recuerdo estaba ahí, bien guardado, como si no hubiera transcurrido ni un solo día.
>
> Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

El abuso sexual ha estado tan íntimamente ligado a mi vida que con frecuencia me pregunto si las estadísticas sobre abuso sexual reflejan por lo menos la mitad de la realidad. Como psicólogo clínico y psicoterapeuta tengo el honor de poder entrar en la intimidad de mucha gente: personas que se parecen a tus hermanos, a la maestra de tus niños en el colegio, al cura que da la misa en tu parroquia, a tu suegra, a alguno de tus mejores amigos, a tu psicólogo, a tu vecina adolescente y hasta a tu misma pareja. Lo que tienen en común muchos de ellos es la misma historia de dolor que siguen arrastrando desde la infancia. En la mayoría de los casos, la intensidad de los síntomas secundarios será tan grande que el recuerdo del abuso sexual ya no estará en la conciencia y el malestar se centrará en la incapacidad de ser funcional en la vida cotidiana, como en el caso de Jessica.

Lo increíble del asunto es que la mayoría de los pacientes que están en terapia tendrán problemas para aceptar el abuso del cual fueron víctimas, aunque se lo pregunte directamente y mirándolos a los ojos. Otros me mentirán, negarán haber vivido abuso sexual para evadir la culpa y la vergüenza que este genera. Un problema no puede ser resuelto hasta que no ha sido reconocido. El primer paso en la sanación del abuso sexual es aceptarlo: “Sí, soy un sobreviviente de abuso sexual”.

Aceptar, nombrar el abuso sexual y describirlo tal como sucedió implicará toda una batalla entre tu mente consciente e inconsciente. Cualquiera que ha sido víctima de abuso estará muy renuente a aceptarlo y, por lo tanto, se resistirá al proceso de sanación,

negando que el daño haya ocurrido.

La *negación* es no aceptar la realidad tal cual es. Cuando hemos vivido situaciones difíciles de aceptar, nuestra mente consciente utiliza ciertos mecanismos de defensa para protegerse del dolor. Esto implica negar la realidad y construirnos una más cómoda y manejable. Así, nuestra mente consciente se encarga, mediante esos mecanismos de defensa, de que los recuerdos y las experiencias vividas desaparezcan de nuestra memoria.

La psique tiene una gran tarea: equilibrar la ansiedad y el contacto con la realidad, evitar el dolor y enfrentar los problemas con los recursos hasta ahora generados; en ocasiones, busca reprimir (alejar totalmente de la conciencia) lo que nos ocurrió tiempo atrás y que nos produce tanto dolor.

Para entender mejor el mecanismo de defensa de la negación hay que explicar brevemente el funcionamiento del aparato psíquico, que Freud expuso en 1896 y que es explicado por Fadiman y Frager en su libro *Teorías de la personalidad* (1994).

Freud propuso tres componentes estructurales básicos de la psique: el *id*, el *ego* y el *superego*.

El *id* o *ello* contiene todo lo que se hereda. Es la estructura original, básica y más dominante de la personalidad, a partir de la cual se desarrollan las otras dos. El id es amorfo, caótico y desorganizado, abierto solo a las exigencias del cuerpo. Casi todo el contenido del id es inconsciente, aunque no todo el inconsciente es id.

El *ego* o *yo* es aquella parte del mecanismo psíquico que está en contacto con la realidad externa, asegurando la salud, seguridad y el buen estado de la personalidad.

Sus principales características son percatarse de los acontecimientos externos, almacenar estas experiencias en la memoria y evitar los estímulos excesivos mediante la *evasión*. Solo se encarga de los estímulos moderados, mediante la adaptación, y aprende a realizar modificaciones adecuadas (adaptaciones) en el mundo exterior para su propio provecho.

El yo es creado por el id para hacer frente a la necesidad de reducir la tensión y para aumentar el placer.

El *superego* o *superyó* es una estructura que se desarrolla a partir del yo. Actúa como censor o juez de las actividades y pensamientos del ego. Es el depósito de los códigos morales, los modelos de conducta y las construcciones que constituyen las inhibiciones de la personalidad.

El superego tiene tres funciones básicas:

1. La *conciencia* actúa para restringir, prohibir o juzgar cualquier actividad consciente, pero también actúa inconscientemente en forma de compulsiones o sentimientos de culpa.
2. La *autobservación* es la capacidad que tiene el superego para evaluar las actividades sin importar los impulsos del id y del yo. Aquí radica el autocontrol.

3. La *formación de ideales* se construye en un niño con base en el modelo del superego de los padres, por lo que es el vehículo de la tradición y de todos los juicios de valor duraderos, que se han propagado de generación en generación. Aquí radican las tradiciones y los preceptos religiosos.

Así, la meta más importante de la psique es mantener un aceptable equilibrio dinámico que maximice los placeres y minimice las molestias. El yo nace de la parte más inconsciente de la personalidad (ello o id) y existe para tratar, en forma realista, los impulsos básicos del ello y como intermediario entre las fuerzas del ello, del superyó y las exigencias de la realidad externa.

La única manera de liberarnos de los síntomas secundarios de un trauma, como un abuso sexual, es liberar los materiales inconscientes, inaccesibles para la conciencia, de tal manera que se puedan tratar y comprender conscientemente. A medida que el material se vuelve accesible a la conciencia, se va descargando energía reprimida que el yo puede utilizar en actividades más saludables. La descarga de energía, debido al desbloqueo del material inconsciente, puede minimizar las actitudes autodestructivas; es decir, el yo emplea gran cantidad de energía para mantener alejada de la conciencia la memoria de lo que sucedió. Cuando la aceptamos y permitimos que llegue a nuestra mente, el trabajo del yo pasa de la negación al procesamiento de esta información. Es más útil limpiar el clóset que seguir negando que los cadáveres yacen ahí.

Por ejemplo, la necesidad de ser castigados o maltratados por haber vivido un abuso sexual solo se puede entender y reevaluar trayendo a la conciencia aquellos actos que realizamos y los pensamientos que tuvimos durante y después de ese abuso sexual, los cuales desde hace tiempo nos llevan a tener conductas que van en contra de nuestra integridad y que tienen como base ciertas creencias negativas.

El mayor problema de la psique es buscar la forma de hacerle frente a la ansiedad, la cual es desatada por un aumento de la tensión que se desarrolla por el dolor emocional reprimido en el inconsciente. Es por eso que los que vivimos algún tipo de abuso sexual tendemos a generar personalidades ansiosas, obsesivas y compulsivas. La ansiedad es un síntoma secundario cardinal del abuso sexual.

Las situaciones que normalmente causan ansiedad son las de pérdida. La pérdida de un objeto amado o deseado, como el niño que pierde a su madre en el mercado; la pérdida del amor, como el fracaso que se experimenta al terminar una relación de pareja; la pérdida de la identidad, como el temor al ridículo, y la pérdida del amor hacia uno mismo, que se presenta cuando hay desaprobación por parte del superyó. Todas esas pérdidas propician que aparezca la culpa. Cualquier persona que ha vivido abuso sexual cae en este último caso y por ello experimenta altos niveles de ansiedad, aunque no pueda entender su origen. El abuso sexual implica haber perdido la infancia, y por lo tanto en nuestra personalidad se viven síntomas de duelo.

Recordar el abuso sexual y otros eventos traumáticos representa una amenaza y causa ansiedad. Existen dos métodos para disminuirla. El primero es afrontar la situación

directamente (que es lo que haremos durante el libro), haciendo frente a esta amenaza que puede deformar o *negar* la situación misma (lo que no resuelve el problema de raíz y solo genera síntomas secundarios). El yo protege a la personalidad mediante el segundo método, falseando la naturaleza de la realidad. Las diversas maneras como el yo logra hacer esto se conocen como *mecanismos de defensa*.

Los *mecanismos de defensa* son medios que tiene la psique para protegerse de las tensiones internas y externas. En todos los mecanismos de defensa se utiliza gran cantidad de energía psíquica para mantener la defensa, limitando la flexibilidad y la fuerza del yo. Cuando una defensa se vuelve muy poderosa, domina al yo y reduce su flexibilidad y adaptabilidad; sin embargo, si la defensa no se mantiene firme, el yo no tendría nada con que defenderse y sería aniquilado por la ansiedad.

Los mecanismos de defensa que la mente de un sobreviviente de abuso sexual utiliza con más frecuencia fueron expuestos por Freud en 1886 en su teoría sobre el funcionamiento de la mente, y son válidos hasta el día de hoy. Son los siguientes:

- *Represión*. Consiste en desviar cualquier recuerdo inaceptable y mantenerlo a distancia de lo consciente, alejando todo suceso, idea o percepción que pueda provocar ansiedad. Es por ello que hay experiencias que no recordamos, aunque hayan sido terriblemente dolorosas. Desgraciadamente, el elemento reprimido sigue formando parte de la psique, aunque de manera inconsciente, por lo que requiere un gasto constante de energía para mantenerse en ese estado, ya que lo reprimido trata constantemente de encontrar una salida hacia la conciencia.
- *Negación*. Consiste en no aceptar como real un evento que perturba al yo. Es como un escape a la fantasía que toma formas que resultan absurdas a los ojos de los demás, por ejemplo, recordar hechos en forma incorrecta, recordarlos como sueños o como si no hubieran sido dolorosos. Implica una desensibilización del suceso, y si es recordado, se recuerda sin el dolor emocional que implicó.
- *Regresión*. Es el retorno a un estadio anterior de desarrollo o a una forma de expresión más simple e infantil. Es una manera de calmar la ansiedad, alejándose del pensamiento real mediante actitudes que en años anteriores lograron reducir la ansiedad. La regresión es la forma más primitiva de enfrentarse a los problemas. Es por ello que en muchas ocasiones un adulto que vivió un trauma importante o abuso sexual tiende a evadir los problemas de manera muy infantil y a tener dificultades para establecer compromisos y responsabilidades a largo plazo. Este mecanismo implica comportarnos como si fuéramos más jóvenes de lo que realmente somos y, por lo tanto, enfrentamos los problemas de manera infantil e inapropiada para nuestra edad.
- *Racionalización*. Consiste en encontrar razones aceptables para pensamientos o acciones inaceptables. Es un proceso por el cual una persona presenta una explicación lógicamente coherente para una actitud, acción, idea o sentimiento que

surge de otras fuentes de motivación. La utilizamos para justificar nuestra conducta, o la de los demás, cuando en realidad las razones de esas acciones no son loables.

Suele emplearse en casos de incesto, ya que como el abusador es la misma persona que supuestamente nos debería cuidar, buscamos justificarlo encontrándole una explicación "lógica" al crimen que cometió.

- *Proyección*. El más utilizado de todos los mecanismos de defensa. Es el acto de atribuir a otra persona, animal u objeto las cualidades, sentimientos o intenciones que se originan en uno mismo. Es el mecanismo por el cual los aspectos de la propia personalidad se desplazan del individuo al medio exterior. Cuando caracterizamos algo *de allá afuera* como malo, pervertido o peligroso, puede ser que esas características se apliquen a nosotros mismos.

  Un ejemplo de esto es cuando decimos "el día está triste". Obviamente, un día no puede sentir tristeza y lo que estamos haciendo es proyectar nuestro sentimiento hacia el mundo exterior.

Quienes hemos sufrido un abuso sexual tenemos dificultades para tomar las riendas de nuestra propia vida y evadimos hacernos responsables de nuestra felicidad. Creemos que no podemos hacerlo o simplemente que no lo merecemos. Creer que los demás son responsables de nuestra felicidad es un ejemplo de proyección.

Uno de los objetivos de este libro es devolverle al abusador de tu historia la responsabilidad de haberte robado la infancia y la inocencia; no obstante, también tiene como finalidad promover que ahora que eres adulto dejes de proyectar tu responsabilidad hacia el pasado y hacia tu abusador y decidas enfrentar y curar tu herida, aceptando la existencia del cristal roto, reparándolo y aprendiendo a ser feliz.

El abuso sexual es un tema muy difícil de abordar. En mi experiencia es el tema que más incomodidad genera, incluso más que el suicidio, dado que causa vergüenza en la víctima del abuso y en quien escucha su relato. Para el sobreviviente del abuso sexual, aparentemente es más fácil negar el abuso, ignorar los recuerdos, el dolor emocional y desvincular todos los síntomas secundarios del hecho de haber sufrido abuso sexual en la infancia.

Cuando inicié mi trabajo con Jessica (la nutrióloga citada al inicio de este capítulo) y ella empezó a recordar el abuso sexual del cual fue víctima realmente se sintió conmocionada. Recuerdo cómo literalmente se debatía entre seguir en negación o aceptar por completo el abuso.

> A veces preferiría haber muerto que enfrentar la verdad del abuso. Si termino por aceptar que los recuerdos son verdaderos, ningún hombre querrá estar conmigo y mi familia me dará la espalda. Pero si sigo viviendo esta mentira, viviendo como si nada hubiera pasado, seguiré comportándome como hasta ahora, es decir, como si fuera una muerta viviente…
>
> Díganme, ¿quién va a aceptar a alguien que besó a su abuelo?
>
> Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

El dilema de Jessica no es poco común entre las víctimas de abuso sexual. La realidad es que cualquier persona que decida enfrentar y sanar su pasado pagará un alto precio por ello.

Ponerse en contacto con las heridas del pasado y aceptarlas removerá el falso equilibrio que has generado y romperá los mecanismos de defensa con los que te has protegido todo este tiempo. El proceso de sanar una herida de esta magnitud es largo, doloroso y, por momentos, agotador. Implica salir de la zona de confort que has creado y que funciona en cierta medida, aunque en realidad no te ha permitido vivir en plenitud.

El reto es enorme: enfrentar el dolor más grande por el que has atravesado, aceptarlo, entenderlo y confrontarlo para tener la posibilidad de vivir sin todos los síntomas secundarios que has ido desarrollando a lo largo de los años.

Tu mente consciente seguirá protegiéndose mediante los diferentes mecanismos de defensa que existen, especialmente por medio de la represión, la negación y racionalización. Aunque vale la pena, aceptar la realidad generará irremediablemente tristeza, angustia, enojo y vergüenza. Implicará negar la fantasía que has construido, o que permitiste que construyera tu familia de origen, de una infancia feliz.

Sin duda, empezar el proceso de sanación del abuso sexual cambiará tus relaciones interpersonales, que es probable que sean superficiales o deshonestas, pues no has aprendido a relacionarte de manera íntima con nadie. Después de que se rompe el cristal, dejas de confiar en todo y en todos.

Las cosas que valen la pena en la vida tienen un costo importante, pero merecen el esfuerzo de enfrentar todo ese dolor para poder experimentar algo de lo que sería tu vida sin tanta culpa, miedos y, sobre todo, sin vergüenza ni autorreproche.

Si enfrentar el abuso sexual implica dolor, ansiedad, tristeza, momentos difíciles, reestructurar tus relaciones cercanas y necesariamente momentos de gran amargura, te preguntarás por qué vale la pena intentarlo. La respuesta es simple: para vivir fuera de la pesadilla en la que se convirtió tu vida tras la ruptura del cristal por el que ves el mundo, y para que así vivas en libertad.

Si realmente quieres cambiar y liberarte de la carga y la maldición que implicó el abuso sexual que sufriste en la infancia, necesitas aceptar que enfrentarás una batalla, entender al enemigo y tener motivación para librar la pelea. La batalla de la que hablo es ponerle nombre a lo que tienes que enfrentar: que eres un sobreviviente de abuso sexual en la infancia. El enemigo a vencer es la culpa, la vergüenza y el autocastigo que te han acompañado a lo largo de todos estos años.

Hay quienes aceptan que sufrieron abuso verbal, físico o emocional, pero no están dispuestos a aceptar que fueron víctimas de abuso sexual. Parece que quienes sufrimos este tipo de abuso somos capaces de reconocerlo en la vida de cualquier otro ser humano, pero en lo que respecta a nuestra propia experiencia tendemos a utilizar algún mecanismo de defensa para negar que lo que vivimos fue realmente abuso sexual. Esto ocurre porque nada genera tanta vergüenza como el abuso sexual, y para la víctima es

menos amenazante racionalizarlo, justificarlo o negarlo que aceptarlo con todas sus consecuencias. Tendemos a descargar en nosotros el enojo que en realidad sentimos contra el abusador sexual. Es por ello que nuestros sentimientos negativos hacia nosotros mismos son el verdadero enemigo a vencer.

Como veremos en capítulos posteriores, existen tantos tipos de abuso como víctimas y abusadores. Sin embargo, el doctor Dan B. Allender en su libro *Wounded Heart* (1990), divide el abuso sexual en dos grandes categorías y explica la razón por la cual muchos de los casos de abuso sexual no son aceptados como tal.

Para Allender el contacto sexual implica cualquier tipo de toqueteo sexual, es decir, cuando se da un contacto físico con la finalidad de tener una experiencia sexual con la víctima. El contacto físico sexual puede llevar a diferentes tipos de penetración (oral, anal o vaginal), o bien, limitarse a besar a la víctima o a frotar su cuerpo. El abuso sexual tiene mayores repercusiones, ya que implica contacto físico directo entre la víctima y el abusador.

Algunos tipos de interacción sexual, aunque siguen siendo abuso sexual, no son tan agresivos y pueden parecer imprudencias o descuidos, por lo que no dejan ver de manera evidente el abuso sexual. En estos casos es cuando tiende a existir mayor negación del abuso sexual. En este tipo de interacciones lo que es obvio es el abuso físico o emocional que sufrió la persona y no necesariamente el sexual. El abuso sexual queda disfrazado y, por ello, es más difícil reconocerlo. Estas interacciones sexuales pueden ser visuales, psicológicas o verbales.

Laura, una chica de 26 años, es una ingeniera química que llegó a terapia con un avanzado trastorno de la conducta alimentaria (bulimia). Ella me comentó que a raíz de una fuerte pelea que tuvieron sus padres, su papá se mudó al cuarto de su hermano y dormía con este. Eso ocurrió cuando ella tenía 14 años. Ambos hermanos y el padre empezaron a compartir el mismo baño. Su padre se metía a bañar y "descuidadamente" dejaba revistas pornográficas abiertas en el lavabo, con contenidos "altamente desagradables", como lo describió ella. Cuando era el turno de Laura para usar el baño, ella cerraba la revista y la colocaba atrás del escusado, pues la avergonzaba que su padre se diera cuenta de que ella la había descubierto. Ella se metía a bañar y, después de unos minutos, su padre entraba para recoger la revista que había "olvidado". Laura sabía que su cuerpo desnudo se veía a través del cristal empañado de la regadera y se sentía profundamente incómoda, expuesta y avergonzada.

Esto no era un descuido de su padre, sino un patrón de abuso, pues ocurría frecuentemente, aunque ella dejara la revista fuera del baño. Nunca se le permitió cerrar la puerta con llave. Laura comenzó con problemas de bulimia a los 15 años, después de que esta dinámica con su padre empezara 11 meses antes.

Jorge, un paciente agrónomo de 33 años, quien llegó conmigo con serios problemas de adicción a la pornografía y al sexo, acudió a terapia debido a que su matrimonio estaba a punto de terminar. Su esposa le exigía solucionar estos problemas, pues estaba cansada

de vivir entre pornografía e infidelidades.

Al recapitular su historia, Jorge me contó que cuando cursaba la escuela secundaria sus padres lo mandaron a vivir a Torreón con una tía que enviudó muy joven y sin haber tenido hijos. Su esposo murió en un accidente automovilístico, y ella tenía una guardería como negocio en Torreón. Su tía era muy amorosa y muy guapa; sin embargo, tenía serios problemas con el abuso del alcohol. Jorge estudiaba en el turno vespertino, y cuando regresaba a casa en repetidas ocasiones se encontró a su tía adormilada, desnuda o semidesnuda en la sala, rodeada por fotos de su marido. Jorge era un adolescente y se sentía atraído sexualmente por ella. Aunque nunca hubo un contacto de este tipo entre ellos, Jorge la vio desnuda muchas veces y fantaseaba sexualmente con ella. Era tan grande su culpa (pues sentía que estaba traicionando a su tío) que cuando terminó la secundaria, y a pesar de tener una beca para estudiar la preparatoria en el mejor colegio de la ciudad, Jorge decidió regresar a vivir con sus padres. A consecuencia de estas prácticas exhibicionistas, Jorge comenzó a masturbarse compulsivamente para disminuir la ansiedad que le generaba sentir deseo sexual por su tía.

Raúl, un exitoso ingeniero civil de 38 años, quien acudió a terapia conmigo por tener problemas de ansiedad e insomnio que derivaron en ataques de pánico, me reveló que antes de cumplir los 17 años su madre lo obligaba a enseñarle su cuerpo desnudo después del baño diario, antes de ir al colegio, para asegurarse de que se hubiera lavado "adecuadamente". Aunque su madre sufría de trastorno obsesivo compulsivo, cuando un adulto obliga a un niño o adolescente a desnudarse frente a él, le enseña pornografía o tiene prácticas exhibicionistas, victimiza y abusa sexualmente del niño.

Todos los casos anteriores ejemplifican algún tipo de interacción sexual que generó síntomas de abuso sexual en quienes la vivieron.

Las interacciones sexuales de tipo verbal pueden ser igualmente abusivas. Una de mis mejores amigas se desarrolló sexualmente muy joven y, por lo tanto, era "bustona" desde pequeña. Su padre, al darse cuenta, empezó a llamarla "mi jicarita", porque según él sus senos parecían jícaras michoacanas.

La llamaba así incluso frente a sus amigos, y claramente ella se sentía incómoda y avergonzada. Esto dio como resultado que a la edad de 22 años, apenas tuvo oportunidad, se operara para reducir sus senos a su mínima expresión. Ahora cuando lo platicamos, me doy cuenta de cuánto sufrió al respecto y cómo esta agresión generó en ella una distorsión de su imagen corporal.

Sin embargo, aunque ahora tenemos más de 40 años, ella no puede entender que el comportamiento de su padre fue abusivo. Simplemente lo califica de imprudente. Ella no puede relacionar los síntomas secundarios que desarrolló a partir del inicio de su adolescencia (comer compulsivamente, bulimia, negarse a usar trajes de baño aun después de haber reducido sus senos) con el trato abusivo de su padre. Para mí es claro que existió un tipo de abuso sexual por parte de él, lo que Dan Allender llamaría una interacción sexual de tipo verbal.

Evidentemente hay una relación muy estrecha entre el abuso visual, el abuso verbal y el abuso psicológico de tipo sexual. El abuso psicológico se interrelaciona tanto con el abuso sexual físico como con el verbal; sin embargo, es más difícil de diagnosticar ya que tiene que ver con lo que siente y experimenta la víctima. El abuso psicológico sucede cuando no se respetan los roles y los límites que deberían existir entre un adulto y un niño.

Recuerdo que desde que iba en primero de secundaria, como a los 13 años de edad, mi madre me convirtió en su confidente. Decía que conmigo hablaba de cosas que con nadie más podía hablar, y así me enteré desde esa temprana edad de que mi padre había sido infiel desde el comienzo de su matrimonio, que no la respetaba y que su vida sexual no era buena. Además de haber tenido que lidiar con el abuso sexual del cual fui víctima por culpa del mozo de mis abuelos, este tipo de pláticas de mi madre, totalmente inapropiadas, me generaban enojo, ansiedad e impotencia indescriptibles.

No es que mi madre abusara sexualmente de mí, pero no es sano que un padre hable mal de su pareja y le dé información a un adolescente que no puede manejarla y mucho menos es sano que comparta un problema personal que este no puede resolver y que inevitablemente generará ansiedad y frustración. Esta dinámica con mi madre siguió hasta que yo cumplí 36 años. Me llevó mucho tiempo ponerle límites y explicarle que así como ella no se sentiría cómoda sabiendo detalles de mi vida sexual, yo me sentía totalmente avergonzado, frustrado e incómodo sabiendo detalles de la suya.

Mis padres se divorciaron tras 37 años de matrimonio, después de infidelidades y faltas de respeto que yo jamás debí haber conocido, pues esto dañó irremediablemente mi relación con ambos.

Esto es un ejemplo de una relación con implicaciones sexuales de tipo psicológico. Lo que fue terriblemente abusivo por parte de mi madre fue la angustia, enojo, frustración, miedo, ansiedad y desesperación que generó en mí.

Muchos de quienes hemos sufrido abuso sexual, de uno u otro modo encontramos la manera de minimizar el daño que ese abuso dejó en nosotros. Quienes tuvimos la "fortuna" de no haber vivido un incesto y de que nuestro abusador fuera una persona ajena a la familia, llegamos a pensar que por lo menos nuestro hogar era un lugar seguro, por lo que tendemos a callar el abuso para no contaminar a la familia con nuestra vergüenza y nuestro sentimiento de culpa.

Quien vivió incesto se enfrenta a la traición más dolorosa que un ser humano puede experimentar y, por ello, se desmoronará emocionalmente, se sentirá totalmente desprotegido. Como el abusador fue alguien que debió cuidar de él, manifestará muchos síntomas secundarios sin que nadie del sistema familiar busque ayuda, porque además un abusador sexual dentro de casa es abusivo con los demás en otras áreas: verbal, física o psicológicamente. Seguramente dentro de la familia habrá otros miembros con muchos más síntomas que se ignoran y no solo los de la víctima de abuso sexual.

Otra forma de negar el impacto del abuso será justificar al abusador: "Es que sufrió

abuso sexual de niño también…", o "era una persona ignorante y no sabía el daño que estaba haciendo…", o tal vez: "eran muestras de cariño que se volvieron inadecuadas, aunque en el fondo no lo hizo de mala fe…".

He escuchado cientos de justificaciones de víctimas de abuso sexual respecto de sus abusadores, justificaciones que impiden que el enojo y la indignación puedan aflorar. Así, lo que es realmente un crimen, es suavizado por la víctima convirtiéndolo en un "error" o, aún peor, en algo que era necesario para el bienestar del abusador o de la familia.

"Yo entiendo que los hombres tienen necesidades sexuales y mi madre no dormía con mi papá desde que yo era muy pequeña, entiendo que él necesitara ver a una mujer desnuda…", me comentó en alguna sesión Laura, la nutrióloga cuyo padre "olvidaba" la revista pornográfica en el baño y la espiaba mientras se bañaba.

La realidad es que ningún abuso es justificable. No es un error, no es una manifestación de amor, no es un acto de inconsciencia. Es un crimen que daña por siempre el cuerpo y el espíritu de la víctima.

En el transcurso del libro descubriremos que la magnitud del daño (la cantidad de trozos en los que se rompió el cristal por el que vemos el mundo) y el trauma relacionado con el abuso sexual dependerá de muchos factores: de cómo es la relación con el abusador, la severidad de la intrusión, el uso de la violencia, si fue un solo evento o si se trató de una situación de abuso sexual repetido y, por supuesto, de la duración del evento abusivo.

Es indispensable recalcar que en cualquier caso de abuso sexual en la infancia, la pureza, la inocencia y la belleza del alma del niño se corrompen; no importa si se trató de una violación constante o de haber sido tocado en una alberca pública, por ejemplo.

En resumen, el primer gran reto para librar la batalla es enfrentar el hecho de que en realidad existe esa batalla. Afrontar la realidad de un abuso sexual es todo un proceso. No ocurre rápidamente o en un momento clave de honestidad, es todo un camino que implicará atravesar por momentos sumamente dolorosos, donde la emoción parecerá desbordarse en vergüenza, frustración y tristeza.

No hay batalla emocional sin dolor. Ese es el principio básico de este libro. Los recuerdos que irán emergiendo estarán empapados de sentimientos difíciles de asimilar, pero vale la pena atravesar por todo lo vivido para realmente liberarte de este trauma tan fuerte y que ha contaminado toda tu vida desde entonces.

Si partimos del hecho de que el sobreviviente de abuso sexual frecuentemente niega, justifica o, por lo menos, minimiza el daño vivido, la víctima no puede realmente enfrentar la batalla ya que esta se evade. Los gritos de dolor por el corazón destrozado se ocultan en sollozos o suspiros. Esto se produce por la dinámica interior de vergüenza y culpa, la cual fomenta la negación, la justificación o la minimización del daño, que son los verdaderos enemigos a vencer en esta batalla.

Tristemente, no enfrentar la batalla no salva a la víctima, solo genera que su dolor sea cada vez más y más profundo y difícil de identificar para ser sanado.

Es por eso que si realmente crees que mereces tener una mejor calidad de vida (como en su momento yo lo decidí), necesitas dejar de evadir el dolor y enfrentar lo que se enterró hace años y que no ha dejado de doler ni te ha permitido vivir en plenitud. Es una batalla que vale la pena enfrentar. Como lo dice otro sobreviviente:

> Si yo no hubiera revivido todos esos malditos recuerdos guiado por alguien de confianza, hubiera jurado que me estaba volviendo loco y que todo era un invento de mi mente deschavetada.
>
> Parecían lejanos, brumosos y, en otros momentos, brillantes, como las películas de la década de 1970…
>
> Al regresar de cada sesión, veía a las fotos de mi infancia, los álbumes que mi mamá nos hacía de niños y me daba cuenta de que ese suéter había existido, al igual que ese sillón café donde una y otra vez me tocaba el hermano de mi papá en casa de mis abuelos.
>
> Estoy lleno de miedo. Entiendo la causa de que mi vida sea un desmadre, pero no sé qué jodidos hacer con ella. No sé cómo moverme. Hay una batalla que enfrentar. Y no quiero enfrentar batallas. ¿Qué me queda? Empecé esta terapia y dejarla a la mitad sería un fracaso. Estoy dispuesto a seguir adelante, aunque no la paso nada bien, pero tengo claro que vivir como hasta hoy solo me asegura seguir viviendo con adicciones. Ya no quiero eso para mi vida…
>
> Juanjo, periodista deportivo de 39 años.
>
> .....

3

¿CÓMO SE ROMPE EL CRISTAL? TIPOS DE ABUSO SEXUAL

Nunca me imaginé que esto que yo había sufrido era abuso sexual.

No fue hasta que Dado me dio a leer textos sobre el tema cuando entendí que sufrí el abuso sexual de mi madre. Nunca me gustó estar ahí, desnudo, enfrente de ella, ya de adolescente, y con pelo allá abajo. ¡Qué vergüenza! Yo sabía que algo no estaba bien en ella, no solo eran locuras de ella, pero no me di cuenta cuánto impacto tendría en mi vida. Ahí, frente a mí, siempre. Era horrible ser observado por mi madre todas las mañanas para revisar que me había quitado bien la mugre, que me lavaba bien allá abajo y la cola. Hoy entiendo la relación entre eso y no poder disfrutar del sexo con una chava que valga la pena.

Ahora, además de serios problemas de alcoholismo, soy adicto al sexo y a la pornografía.

Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Cuando la batalla para sanar se lleva a cabo, hay que aceptar que los efectos secundarios de haber sido víctimas de abuso sexual cuando éramos niños son el centro de la problemática que vivimos como adultos. Dejan una cicatriz tan grande que es imposible no verla. El abuso sexual en la infancia es complicado de delimitar ya que haberlo sufrido involucra también haber vivido algún otro tipo de abuso: físico, verbal o psicológico. Necesitamos entenderlo en sus diferentes implicaciones. El abuso sexual lastima al menor en muchas áreas y con diversas consecuencias. No es una herida fácil de sanar.

El abuso pudo haber ocurrido de muchas maneras; sin embargo, sin importar cómo, ocurrió, estuvo ahí. Los efectos de haber vivido abuso sexual en la niñez se manifiestan con todos los síntomas secundarios de los que hablamos en el primer capítulo y que son el resultado de que el cristal con el que habíamos visto la vida hasta ese entonces se rompiera en pedazos.

Hay que entender cómo se rompió nuestro cristal, comprender en dónde se originó nuestra incapacidad de confiar en nosotros mismos y en los demás. A raíz de ese abuso podemos padecer un inadecuado autoconcepto, depresiones crónicas y problemas interpersonales constantes en las relaciones más íntimas (incluso dificultad para comenzarlas); es la causa de los trastornos alimentarios que padecemos, la tendencia al alcoholismo o drogadicción que nos acecha, el insomnio que no nos deja descansar, la

ansiedad que nos acompaña en todo momento, las conductas autodestructivas con las que nos castigamos, nuestra tendencia al sabotaje de los propios proyectos y de renunciar a nuestro derecho a ser felices. Debemos conocer el campo donde libraremos la batalla y así comprender qué tan severa es nuestra herida, nuestro dolor y la humillación que hemos cargado durante todo este tiempo.

Las heridas emocionales que se originaron cuando sufrimos abuso son tan profundamente dolorosas que no solo generaron temor y creencias y percepciones erróneas, sino que también nos dejaron un vacío profundo, con sentimientos de minusvalía y de desesperanza para el futuro.

La falta de protección y de certeza de que el mundo es un lugar seguro y amoroso, la falta de guía y de estabilidad al sentirnos culpables por el abuso, la falta de amor incondicional hacia nosotros (ya que creímos que solo merecíamos castigo) y, sobre todo, la gran vulnerabilidad emocional que vivimos cuando cargamos con el secreto de haber sido víctimas de abuso sexual infantil hacen que busquemos llenar ese vacío tan profundo con algo que proviene del exterior: alcohol, drogas, comida, sexo o alguna otra persona a quien convertimos en el centro de nuestra vida (y por esto tendemos a establecer relaciones donde amamos demasiado, hasta el punto de perdernos en el otro). Este es el origen de las relaciones codependientes.

Como la mayor parte del vacío existencial que experimentamos tiene su origen en el abuso sexual vivido en la infancia, tendemos a buscar sanarlo como lo aprendimos en ese momento: con conductas destructivas. Como la persona se siente desesperada al sentir tanto dolor y soledad, pretende llenar el vacío con lo que no le ha funcionado hasta ese momento, es decir, con más situaciones dolorosas (por ejemplo, sexo peligroso o agresivo, relaciones con personas abusivas, relaciones sin compromiso y sin verdadera intimidad). Estas conductas no solo no resuelven el abuso, sino que distraen del dolor, generando más dolor, lo que anestesia el dolor original temporalmente. Se crea entonces un círculo vicioso donde cada vez hay más sufrimiento y, por lo tanto, mayor necesidad, tanto en cantidad como en frecuencia, de algo que nos anestesie, lo que se convierte en una constante. Esta manera de enfrentar el dolor, repitiendo los patrones destructivos que aprendimos en la infancia, es el origen de cualquier adicción y enfermedad autodestructiva.

Por ello, quien sufrió abuso sexual en la infancia es particularmente propenso a a generar y mantener relaciones destructivas; buscando anestesiar el dolor emocional, genera paradójicamente más sufrimiento en la edad adulta y repite los patrones que tanto daño le causaron en la infancia. Por eso es tan común que dos personas que fueron víctimas de abuso cuando niños (aunque sea de diferente manera) se relacionen entre sí, buscando anestesiar entre ellos su dolor. Sin embargo, se causan sufrimiento mutuo por su relación conflictiva, en la que padecerán los mismos sentimientos que vivieron de niños y adolescentes. Dos personas que sufrieron abuso tenderán a mantener una relación destructiva. En vez de nutrirse, se lastimarán: creyendo que es amor, estarán

juntos solo para hacerse más daño, aunque no puedan ver la diferencia.

Debido a lo anterior y tomando en cuenta todas las consecuencias de un abuso sexual, es importante entender cuáles son los tipos de abuso sexual que existen. Solo así podremos comprender cómo se rompió el cristal por el cual mirábamos el mundo y asimilaremos la magnitud del trauma del cual fuimos víctimas.

Lo realmente significativo del abuso sexual no es su definición, sino la validación del sufrimiento y el dolor que hay detrás de él. Lo más importante es reconocer y aceptar lo incómodo, avergonzado, expuesto, humillado y dolido que se siente el niño después del evento traumático, sin importar tanto las consecuencias legales o qué tan lejos llegó el abusador.

David Walters, en su libro *Physical and Sexual Abuse of Children: Causes and Treatment* (1975), menciona que ante un caso de abuso sexual es de suma importancia comprender que es más significativo cómo lo vivió la víctima (su percepción) y no tanto lo que objetivamente ocurrió.

Si el menor experimenta miedo, incomodidad, culpa y obligación de tener que guardar silencio después de cualquier tipo de contacto físico o interacción sexual entre un adulto y él, entonces existió abuso sexual.

Esto es lo que define el abuso como tal: el miedo y la incomodidad de un menor ante cualquier contacto físico de tipo sexual con una persona de mayor edad.

A continuación veremos la clasificación que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS) para clasificar el abuso sexual en la infancia.

Abuso sexual abierto

Es aquel que se da de manera abierta y directamente sexual. Aunque puede existir la intención de ocultar la parte abusiva del hecho, no se busca ocultar la parte sexual. Un ejemplo de esto es cuando un adulto se introduce dentro de la cama de un menor y toca sus genitales, sin hacer el menor esfuerzo por ocultar que un contacto sexual se está llevando a cabo; o bien, cuando sucede lo mismo en la regadera en la que el padre, la madre u otro adulto tocan abiertamente los genitales del menor sin ocultar el contenido sexual del evento.

Un ejemplo de este tipo de abuso es el que vivió Rodrigo, un joven economista de 33 años que asistió conmigo a terapia por tener problemas serios de insomnio y alcoholismo. Él fue víctima de abuso sexual a la edad de 9 años por parte de su profesor de natación. Un miércoles, al acabar la clase, Rodrigo se dirigió a los vestidores y se desnudó. Mientras se bañaba, su profesor entró en la regadera donde él se estaba bañando y lo empezó a tocar. Rodrigo se sintió muy incómodo y trató de gritar, pero el profesor le colocó la mano en la boca para evitar que lo hiciera, y después de frotar su pene en el pecho y en la cara de Rodrigo, terminó por eyacular en su cara. Al terminar de hacerlo, amenazó con sacarlo del equipo de natación y con acusarlo con su mamá si decía algo al respecto, le dio una palmada en la espalda, salió de la regadera, se puso el traje de baño que llevaba puesto y se dirigió a dar su siguiente clase de natación.

Rodrigo tuvo que seguir viéndolo durante más de año y medio, sintiéndose profundamente violentado por ello. Lo que Rodrigo vivió fue claramente un evento sexual que no se buscó enmascarar de ninguna manera.

Abuso sexual encubierto

Es mucho más discreto y, por lo tanto, más difícil de identificar, ya que el contenido sexual del acto es lo que se busca esconder y no lo violento del hecho. El abusador actúa como si no estuviera ocurriendo una actividad sexual cuando evidentemente se está llevando a cabo. La traición y la mentira son dobles: el niño está siendo sexualizado, pero es engañado para que no lo viva de esa manera. Es la deshonestidad la que permite que el incesto encubierto sea más difícil de descubrir. La víctima termina por creer que el evento no fue sexual, sino solo agresivo e incómodo y, por lo tanto, no hace conscientes los sentimientos negativos por el abuso, aunque ellos estén ahí.

El abuso que yo viví en la infancia fue de este tipo. El "juego" con aquel mozo consistía en que la Güera y yo nos metíamos a escondidas a casa del abuelo y el mozo salía corriendo a esconderse. Cuando estábamos lo suficientemente lejos de la puerta de la cocina, este cerraba la puerta con llave (que era la única manera de salir, ya que la puerta de la entrada principal también estaba cerrada con llave), y ahí, encerrados por completo, nosotros corríamos a escondernos. Él nos buscaba y nos perseguía hasta atraparnos. El problema era que cuando nos descubría, después de largo rato de cambiar una y otra vez de escondite, se acercaba y siempre me atrapaba a mí, me hacía cosquillas y me toqueteaba… Nunca atrapaba a la Güera, siempre lograba atraparme a mí. Mientras me hacía estas "cosquillas", me cargaba, me tocaba los genitales y me besaba el cuello y el pecho, después me llevaba al cuarto de blancos para seguirme haciendo "cosquillas". Ahí, me tocaba los genitales mientras él se tocaba el pene. Todo era parte del "juego". Me decía: "Perdiste… este es el castigo". Mientras tanto, la Güera pateaba la puerta y gritaba con todas sus fuerzas que le abriéramos. Yo estaba ahí, parado, mientras me tocaba el pene y los testículos, y observaba cómo él se masturbaba, escuchando a la Güera del otro lado de la puerta.

Después de un rato que parecía interminable, me regañaba para que me arreglara la ropa y antes de abrir la puerta me decía al oído: "No digas nada o voy a decir todas las porquerías que me obligas a hacer". Me miraba a los ojos de manera intimidatoria y, después, quitaba el cerrojo; la Güera corría para ver cómo estaba yo (como si supiera al detalle lo que acababa de suceder) y él bajaba a la cocina para abrir la puerta cerrada con llave, y terminaba diciendo: "Ahora sí, niños, váyanse de aquí que ya no tengo tiempo para jugar. Los voy a acusar con sus papás".

Yo siempre salía de ahí angustiado y con asco (describo esta escena y todavía recuerdo su mal aliento en mi cara y su saliva que me recorría el cuello produciéndome arcadas). El "juego" siempre me hacía sentir avergonzado e incómodo, pero lo tuve que sufrir un sinfín de veces. Yo me sentía muy culpable. No me gustaba sentirme así, pero al mismo tiempo era increíble la adrenalina de sentirme en peligro. Me llevó muchos años asimilar que en realidad no se trataba de un juego. Fui víctima de un abuso sexual encubierto.

En su libro *Abused Boys* (1991), Mic Hunter afirma que existen 15 formas en las que se puede manifestar el abuso sexual infantil abierto o encubierto. Decidí incluir esta clasificación dentro del libro debido a que considero que es clara y engloba todas las maneras en las que un abuso sexual en la infancia se puede manifestar. Después de leerlas, no te quedará la menor duda acerca de si lo que viviste en su momento fue un juego, un castigo o un abuso sexual. Recuerda que el que haya sido abierto o encubierto, que hayas vivido un acto sexual claro o algún otro tipo de interacción sexual, desencadenó dentro de ti todos esos síntomas secundarios que tanto malestar han traído a tu vida. No es importante qué tan intrascendente pueda parecer lo que viviste, si te hizo sentir culpable, con miedo y con la necesidad de mantenerlo en silencio, se trató de un abuso sexual.

Una persona puede haber sido víctima de abuso sexual de varias maneras, sin que su mente consciente lo haya registrado así y, por lo tanto, es aún más difícil entender el origen de todos los síntomas secundarios que acompañan a un abuso sexual.

El abuso sexual en la infancia –la manera como el abusador rompe el cristal a través del cual el sobreviviente mira la vida– se puede dar de una o varias de estas maneras:

El abusador toca sexualmente a la víctima

Es la manera más común en la que se da el abuso sexual en la infancia. El abusador toca directamente los genitales y otras áreas eróticas del cuerpo de la víctima, como los glúteos, el ano o los pezones. El toqueteo se puede dar frotando el cuerpo de la víctima o simplemente acostándose encima del niño. Este tipo de abuso se puede dar con o sin ropa. Algunos abusadores se bañan con el niño y lo tocan de manera inadecuada, intentando aparentar que solo lo están limpiando. Los besos con contenido sexual son otra forma de abuso sexual. Esto implica besos en la boca prolongados entre adultos y niños o besos en los que la lengua del abusador es introducida en la boca del niño.

La forma más invasiva de abusar sexualmente de un menor es introducir dentro de su vagina, boca o ano cualquier objeto en contra de su voluntad. El sexo oral entre adultos y niños también es altamente invasivo. Otras formas de abusar sexualmente del menor es introducir en el ano o vagina los dedos, algún objeto o el pene.

Nuevamente es importante señalar que en este tipo de abuso muchos de los casos se dan de forma encubierta, cerrada. Obligar a un menor a someterse a enemas cuando no los necesita es un claro ejemplo de ello. Se introduce algo en el recto del menor, no por la salud de este, sino por la gratificación sexual del abusador.

El abuso sexual que sufrió Rodrigo por parte de su maestro de natación o el que sufrí yo por el mozo de mi abuelo encajan en estos dos tipos de abuso. Uno fue abierto y el otro encubierto.

Obligar al menor a tocar sexualmente al abusador

Un adulto puede obligar a un menor a que lo toque sexualmente de muchísimas formas. En este tipo de abuso sexual, el menor siente una culpa particularmente grande ya que cree que es él quien realizó el contacto sexual. En este tipo de abuso sexual, la víctima niega que se ejerció manipulación o coerción para tocar sexualmente al abusador. El niño cree que fue su iniciativa cuando, evidentemente, no fue así.

Sin importar las fantasías y los deseos del menor, los adultos somos siempre los responsables de establecer límites claros y concretos en el contacto físico entre niños y adultos.

Jorge, el agrónomo que vivió con su tía alcohólica que se desnudaba alcoholizada en la sala, recordó que un viernes, cuando él regresó del cine, su tía estaba en la sala, como era costumbre, rodeada de las fotos de quien fuera su marido. Estaba envuelta en una sábana, dormida y acurrucada en el sillón de la sala. Jorge la despertó para llevarla a su cuarto. Ella, alcoholizada y somnolienta, al sentir la mano de Jorge la tomó y la llevó hacia su vagina y empezó a masturbarse con ella. Jorge asegura que se quedó perplejo; sin embargo, tuvo una erección y después de unos momentos quitó con fuerza la mano y se fue a encerrar a su cuarto. Al día siguiente su tía no parecía recordar lo sucedido (o pretendió no recordar nada), y Jorge, a raíz de la gran culpa que sintió después de este evento en particular, decidió regresar a vivir a la capital del país. “Dado, lo que seguía era tener sexo con ella. Me sentía una mierda de ser humano. Era la viuda de mi tío, me confesó cuando me compartió esta anécdota.

Sexualizar verbalmente con el menor

La fantasía es tan poderosa como la realidad. Esto significa que lo que imaginamos (especialmente de niños) puede generar los mismos sentimientos que experimentaríamos si en realidad estuviera sucediendo. Es por eso que, para una persona ansiosa, imaginar que algo catastrófico puede suceder genera en ella la misma angustia que sentiría si la tan temida tragedia hubiera sucedido. Algo similar pasa con el abuso sexual en la infancia. Imaginar que sucedió puede generar los mismos sentimientos de vergüenza y humillación que siente alguien que fue en realidad víctima de alguno de los abusos descritos con anterioridad.

Hablar de sexualidad con un menor, mientras no sea con fines de instruirlo en el tema, es inapropiado y puede ser altamente invasivo. Hay que recalcar que lo abusivo es que esta plática se dé con el objetivo de que el adulto obtenga placer sexual.

Ejemplos de esto son el uso del doble sentido, coquetear confundiendo al niño sobre la verdadera intención de la plática, usar lenguaje sugestivo, o bien hacer abiertamente una propuesta inadecuada para establecer contacto sexual con él.

Aunque la plática con el menor pueda sonar romántica y no tanto sexual, el efecto es abusivo para el menor, ya que el verdadero objetivo es satisfacer las fantasías sexuales del adulto y el menor no está preparado para manejar el contenido de una plática de este tipo. El problema es que la relación entre el adulto y el menor adquiere tintes románticos y se sexualiza, generando incomodidad y culpa en el niño.

Hoy en día, por medio de las redes sociales, un pedófilo puede tener fácil acceso a conversar con un niño y terminar sexualizando este intercambio. Es aún más fácil que el abusador se esconda tras una computadora y establezca una plática inadecuada con el menor, ocultando su edad o sus verdaderos propósitos a causa del anonimato que da estar atrás de la pantalla de una computadora.

Hace algunos meses, con mi equipo de trabajo, me tocó evaluar a Saúl, un niño de 11 años que empezó a tener problemas de enuresis en las noches (no controlar el esfínter urinario) y que empezó a tener problemas académicos. Su escuela lo canalizó a atención psicológica para descubrir qué tipo de problemas emocionales estaba enfrentando y así poder encontrar la solución a sus problemas académicos y de comportamiento.

Al realizarle la evaluación psicométrica se descubrió que Saúl era un niño *sexualizado*, es decir, su despertar sexual no era congruente con su edad cronológica. Su sexualidad no se mostraba natural, parecía demasiado activa y había en él miedo, culpa y ansiedad por este tema. Esto generalmente es un indicador de abuso sexual en la infancia.

Al preguntarle directamente a Saúl si alguien lo había molestado sexualmente, él rompió en llanto y expresó: “Lo juro, lo juro… yo no lo toqué… pero me amenazó con acusarme con mis papás de todo lo que hicimos”. Esto era lo que estábamos buscando, el origen de la enuresis y de los problemas académicos de Saúl. Esto demostraba, con mayor claridad, lo que se había encontrado durante las pruebas psicométricas.

Al averiguar lo sucedido, Saúl confesó que todo empezó con un chat por internet en uno de los videojuegos que lo fascinaban y que jugaba con gente de todo el mundo, según él expresó. Ahí se hizo amigo de Ken, un joven de Colombia. Mientras jugaban en línea, Ken, durante más de 11 meses, fue ganándose la confianza de Saúl y empezó a tocar temas sexuales. Poco a poco, con ayuda de lo que le escribía y de las fotos que le mandaba, lo enseñó a masturbarse y le generó la fantasía de eyacular juntos.

Ken fue manipulando a Saúl para que él le mandara fotos de su cuerpo, especialmente de sus genitales. Después de un tiempo, incitó a Saúl a que explorara su sexualidad, introduciendo un dedo por su ano. Por último, y lo que hizo que Saúl no pudiera más, fue cuando le pidió que se masturbara pensando en él.

Saúl sufrió el abuso de un hombre que, de acuerdo con las fotos que aún estaban archivadas en la computadora, no podía tener menos de 35 años. Saúl fue víctima de abuso sexual, durante casi un año, por parte de un hombre que nunca lo tocó, pero que acabó con su ingenuidad y su inocencia para siempre. Debido a ello, Saúl tiene una herida profunda que sanar.

Fotografiar al menor con fines sexuales

Algunos pedófilos se excitan al fotografiar o videograbar a niños desnudos o realizando actividades sexuales. Esto se conoce como *pornografía infantil*. En muchos casos, los niños son fotografiados mientras se bañan o se cambian en sus recámaras. Tristemente, es muy común que sean los mismos padres quienes lo hacen.

El objetivo de una fotografía o un video debe ser guardar una experiencia y poder recordarla, no que sirva como material para que un adulto se masturbe. El pedófilo se masturba usando estos materiales, mientras se excita fantaseando con interactuar sexualmente con el menor.

Una vez que el adulto tiene el material mostrando al menor desnudo, lo puede utilizar para chantajearlo (amenazándolo con enseñarlo a otras personas o con subirlo a redes sociales para desprestigiarlo) y, de esta manera, obligarlo a interactuar sexualmente con él. El niño experimenta gran ansiedad ante esto, pues sabe que la foto o el video pueden reproducirse un sinfín de veces y por eso nunca se logra relajar por completo. En la mayoría de los casos en que es chantajeado, accede a tener contacto sexual con el adulto al sentir que no tiene otra salida.

Actualmente estoy trabajando con Lulú. Ella es una joven de 23 años, estudiante de la carrera de psicología. En un viaje con sus amigos, cuando tenía 15 años, abusó del alcohol y uno de sus "amigos", mientras se encontraba alcoholizada, la fotografió *topless* (sin sostén). Después de un tiempo, él empezó a amenazarla con que si ella no le hacía sexo oral, él subiría la fotografía a las redes sociales. Lulú estaba desesperada. Tenía miedo de que sus padres se enteraran de que se había emborrachado y se había quedado sin ropa interior expuesta ante sus amigas y amigos.

Durante más de cuatro años, Lulú se sintió obligada a hacerle sexo oral a su "amigo" para mantener su silencio, y después él la extorsionó para tener relaciones sexuales. Eso fue demasiado para ella. A la edad de 20 años, Lulú intentó suicidarse. Ingirió más de sesenta pastillas de tranquilizantes con media botella de vodka. Para ella su vida estaba destruida. Llevaba cerca de cinco años siendo obligada a tener vida sexual con alguien a quien despreciaba y odiaba, y cada vez que algún chico se acercaba a ella para invitarla a salir o para cortejarla, su "amigo" la chantajeaba con sacar todo a la luz, obligándola a estar sola.

Lulú sigue viva gracias a que su perra *Nicole* percibió que su dueña estaba en peligro y fue al cuarto de sus padres en la madrugada y no paró de ladrar hasta que ellos se despertaron, la descubrieron y la llevaron al hospital.

Lulú confesó a sus padres todo lo que había sucedido en los últimos cinco años. Ellos, indignados, demandaron al abusador de Lulú y se abrió una investigación. Tristemente, y como sucede en muchos de los casos de abuso sexual en México, las autoridades no tomaron las medidas necesarias y la demanda no ha procedido.

Con la denuncia, Lulú se liberó de su abusador, pero las heridas por haber sido

víctima de abuso sexual durante cinco años siguen afectando su capacidad para ser feliz.

Abusar verbal o emocionalmente del menor con expresiones con contenido sexual

Este es un tipo de abuso donde el adulto utiliza términos con contenido sexual para nombrar al menor y humillarlo. Esto implica utilizar términos como: *hijo de puta*, *maricón*, *puta*, *golfa*, *puto*, *pito chico*, entre otros.

Esto es altamente abusivo porque se insulta al menor con groserías insinuando, por ejemplo, que tiene vida sexual, que es homosexual y que se debe avergonzar por ello o que los demás lo ven únicamente como un objeto sexual. Quienes fueron llamados en la infancia con estos términos (especialmente por los padres) terminarán en la adultez llamándose a sí mismos con estos adjetivos, lastimándose una y otra vez.

Otro ejemplo sería el caso de mi amiga a la que su padre llamaba *jicarita michoacana* por el tamaño de sus senos. Este es un caso que refleja en detalle el poder del abuso verbal con contenido sexual. A la fecha, ella sigue despreciándose por ello y es sumamente exigente con su cuerpo. Cuando sube algo de peso, sigue llamándose a sí misma "pinche jícara de porquería". La última vez que la oí decir eso, hablé con ella acerca del abuso verbal que había vivido en su infancia y le pedí que me autorizara a incluir su historia en este libro. Le recomendé tomar terapia. Afortunadamente, me hizo caso. Lo más irónico de todo es que ella ni siquiera sabe qué es una jícara michoacana.

Mostrar al menor material pornográfico

En el caso de Laura, quien llegó conmigo por un muy serio problema de bulimia, su padre "olvidaba" revistas pornográficas en el baño con contenido muy agresivo e invasivo para ella. El caso de Laura refleja claramente lo que sucede en este tipo de abuso. Enseñar material pornográfico implica contaminar la mente de un niño, ya que no está preparado para ver imágenes con contenido tan agresivo. Enseñarle material con contenido pornográfico a un niño no es una forma de educación sexual, aunque comúnmente sea justificado de esta manera. Mostrar pornografía a un menor solo le generará angustia y una idea tergiversada de la vida sexual.

La verdadera razón por la cual un adulto enseña material pornográfico a un niño es para sembrar en él duda o deseo y para que imite en la vida real lo que vio con él. Es también común que el abusador enseñe pornografía entre adultos y niños a un menor, con el objetivo de que este último se identifique con el niño del contacto sexual, y logre así convencerlo de que es algo natural.

Burlarse del desarrollo psicosexual del menor y de sus órganos sexuales

Esta es otra manera de abusar verbalmente del menor con expresiones con contenido sexual. Este tipo de abuso se da cuando el adulto hace comentarios sobre el cuerpo del menor (especialmente sobre sus órganos sexuales) y lo expone de manera que el niño se sienta humillado o avergonzado de su propio cuerpo.

Por muchos años trabajé con Chris, un ingeniero industrial que llegó a terapia cuando estaba terminando la carrera y que se quedó conmigo en un proceso terapéutico muy comprometido hasta hace relativamente poco, a los 36 años de edad. Chris tiene una historia difícil de vida. Llegó deprimido y con un concepto muy pobre de sí mismo. Se sentía inseguro e incapaz de enfrentarse al mundo real.

Durante el proceso descubrimos cómo su padre, un empresario de ascendencia española, exitoso aunque sumamente narcisista y competitivo, se encargó de menoscabar su autoconcepto a lo largo de su vida. Hay muchas anécdotas al respecto, pero el padre de Chris se burló, en especial, desde que él era adolescente, del tamaño de su pene. Lo comparaba con el de él (que dice Chris era significativamente mayor). Esta comparación llegó a ser parte de una dinámica familiar en la que su padre lo llamaba Nico enfrente de los demás (en alusión a que tenía un "plata-*nico"* como pene).

Chris se sentía sumamente humillado respecto a su cuerpo. Su padre no dejaba de llamarlo Nico, incluso enfrente de sus amigos adolescentes y de la chica con la que estaba saliendo. Cuando llegó a terapia, ya había desarrollado adicción a la pornografía, al alcohol, a la cocaína y a las relaciones sexuales con prostitutas.

El éxito de su proceso terapéutico fue increíble, hasta el punto de que pudo establecerse en una relación monógama y sana con una mujer que lo quiere y con la que se va a casar en este año. Lo que Chris no ha logrado superar del todo es poder desnudarse enfrente de algún otro hombre, en el gimnasio o en un club deportivo, pues sigue sintiendo que los demás se darán cuenta de su "pequeñísimo" pene. Su padre nunca imaginó el daño que generó en este maravilloso ser humano.

Exhibicionismo

El exponer los genitales a un menor con fines de obtener placer sexual se conoce como *exhibicionismo* y es otro tipo de abuso sexual. La desnudez no es necesariamente negativa, pero la intención con la que el adulto practica la desnudez es clave para determinar si este comportamiento es abusivo o no respecto al menor.

Es común que el exhibicionista se esconda en lugares públicos (parques, por ejemplo) cubierto solo por una gabardina y que amedrente a uno o varios menores al salir a su encuentro enseñando su desnudez, mientras se masturba diciendo vulgaridades o levantando el tono de voz de manera que parezca enojado. Esta imagen, aunque resulte trillada, existe, es común y traumatiza a muchos menores anualmente.

Sin embargo, por desgracia no solo existe esta forma de exhibicionismo. En familias disfuncionales, uno o ambos padres pueden desnudarse de forma erótica frente a sus hijos, "jugar" a hacerles bailes *sexys*, o bien mostrarles su cuerpo desnudo de manera inapropiada.

Lidia, la trabajadora doméstica de 41 años que sufrió constante abuso sexual por parte de su padrastro, lo que al final derivó en una serie de violaciones, comentó en sus primeras sesiones conmigo que su padrastro solía entrar por las mañanas al cuarto donde ella dormía con su hermano menor para despertarlos para labrar la tierra. Entraba desnudo y mostrándoles sin ningún pudor el pene erecto. Ella recuerda haber abierto los ojos y tener el pene erecto de su padrastro a centímetros de su boca mientras él la despertaba. En aquella época, él todavía no la tocaba sexualmente, pero el abuso sexual en su infancia ya había comenzado.

Masturbarse o tener relaciones sexuales enfrente del menor

Esta es otra manera en la que se presenta el exhibicionismo. Esto no incluye cuando el niño accidentalmente descubre a sus padres interactuando sexualmente. Como ya dijimos, para ser considerado abuso, debe existir la intención deliberada de ser descubierto por el menor en pleno acto sexual, ya que el adulto se excita sexualmente ante la posibilidad de ser descubierto. Ejemplos de esto son los padres que deciden tener relaciones sexuales dejando la puerta abierta, mientras sus hijos están jugando en el cuarto de junto; o el hermano mayor que se masturba en su cuarto con la puerta abierta para que lo descubra alguno de sus hermanos menores.

Las víctimas de este tipo de abuso se sienten culpables de lo que descubrieron y sienten que son malos por lo que vieron. Es común que quien creció en un ambiente donde existió exhibicionismo, a la larga desarrolle una relación compulsiva con la pornografía y la masturbación, pues hay ansiedad, morbo y excitación asociadas con mirar a otro desnudo o teniendo relaciones sexuales.

En ocasiones, el adulto puede enmascarar el abuso sexual, justificándose al decirle al niño que le está enseñando cómo es un pene o una vagina excitados. Esto no sucede nunca por el bien del menor, sino por el placer del adulto al mostrarse excitado sexualmente frente al niño. Un ejemplo de ello es la adicción que desarrolló Jorge, mi paciente agrónomo, quien vivió abuso sexual en la adolescencia por parte de su tía alcohólica, a la que vio desnuda y masturbándose.

Voyerismo

Implica espiar la desnudez del otro para obtener gratificación sexual. El voyerista usualmente se masturba mientras observa la intimidad de los otros o busca guardar en la memoria lo que está observando para después utilizarlo como fantasía masturbatoria. Este tipo de abuso sexual se da, por ejemplo, cuando uno de los adultos dentro de la casa se esconde en el clóset, debajo de la cama o simplemente se coloca en cierto lugar donde puede espiar y excitarse mientras observa el cuerpo desnudo del menor.

Otra manera encubierta de este tipo de abuso sexual es pedirle al adolescente que enseñe su pubis, su pene, sus senos o su vagina para "revisar" si están creciendo de manera normal; no se hace con el objetivo de ver por el bien del menor, sino para poder tener acceso a mirar su cuerpo desnudo.

Es común que en los equipos deportivos o en las clases extracurriculares se encuentren este tipo de pedófilos. Una mente sana no puede imaginar que un adulto espíe a un menor desnudo para excitarse. Sin embargo, una mente enferma busca estar cerca de niños para satisfacer sus fantasías sexuales.

Laura, la chica que llegó conmigo con un problema de bulimia, fue víctima de este tipo de abuso sexual por su padre. Él realmente no dejaba por "equivocación" la revista pornográfica dentro del baño. Además de enseñarle material pornográfico a su hija, se excitaba al espiarla mirando su cuerpo desnudo a través del cancel de la regadera.

Abusar físicamente del menor para obtener excitación sexual

En este tipo de abuso se mezcla el abuso físico con el sexual. De hecho, lo que es abierto es el abuso físico y el abuso sexual es encubierto. El adulto justifica el abuso sexual con el pretexto de "disciplinar" al menor, sin importar si este comportamiento llega a ser irracional. El adulto impone reglas que son imposibles de cumplir, por lo que el menor las acaba violando y, de esta manera, se "justifica" el abuso físico y sexual.

Jerónimo, un diseñador gráfico de 29 años que creció en provincia y que llegó conmigo con una profunda depresión después de enterarse de que estaba infectado con VIH, tenía recuerdos claros de sentir el pene erecto de su padre en la cara mientras, estando de rodillas, era abofeteado por haber faltado a misa en domingo. Jerónimo, a pesar de ser muy pequeño, se daba cuenta de que su padre estaba excitado al sentir su pene erecto. Esto lo confundía y lo hacía sentir profundamente enojado.

Otro ejemplo de abuso de este tipo es cuando el adulto (padre, maestro, ministro de culto) desnuda al menor para golpearlo ante cualquier provocación. El abuso físico es terrible; sin embargo, es aún peor cuando se utiliza para generar excitación sexual en el abusador. El menor se siente terriblemente humillado y avergonzado al estar desnudo y ser golpeado. Este tipo de abuso también tiende a ir acompañado de abuso verbal. El adulto maltrata al menor mientras está desnudo y, al mismo tiempo, tiende a abusar verbalmente de él llamándolo con motes sexuales. Por ejemplo, Jerónimo recuerda que mientras su padre abusaba físicamente de él, le decía cosas como: "maricón", "te la meto cuando yo quiera…", "te encanta el pito, por eso te portas así…".

Reglas rígidas con la vestimenta o, por el contrario, obligar a un menor a vestirse de manera provocativa

Cuando una persona es obligada a vestirse de cierta manera, puede sentirse avergonzada o empezar a despreciar su propio cuerpo.

Este tipo de abuso puede darse de dos maneras. Una de ellas ocurre cuando en una familia la exhibición del cuerpo es percibida como pecaminosa y, por lo mismo, el simple hecho de mostrar la piel o usar ropa entallada puede ser visto como una ofensa o como un acto de rebeldía. En este tipo de entornos usar un traje de baño de dos piezas o una falda corta es impensable, y el individuo aprende a sentirse avergonzado de su propio cuerpo y a vivirlo como algo que no se debe mostrar ni compartir.

En este tipo de familias –y en cierto tipo de culturas– también existe abuso sexual abierto y encubierto; y cuando se da algún tipo de abuso sexual, la víctima se siente doblemente culpable al ser cuestionada porque "no se cubrió lo suficiente" o porque "es tan pecaminoso su cuerpo que ni siquiera la ropa pudo evitar que produjera excitación en los demás".

Este tipo de abuso se presenta comúnmente en las comunidades árabes conservadoras o en las familias judías religiosas y tradicionales. También tiende a darse en cualquier sistema familiar machista. Por supuesto, en familias o sociedades donde el cuerpo es tabú, es casi impensable que la víctima hable del abuso sexual que ha sufrido. Si se considera a su cuerpo como el causante de todo, debe mantener en silencio el abuso para siempre.

En el otro extremo están las familias que no son para nada pudorosas al vestir y que incluso promueven, y a veces exigen, que los menores usen ropa entallada que permita que se marquen claramente sus senos o genitales; o que obligan a los menores a "disfrazarse" con ropa con la que se sienten incómodos, pues esta vestimenta está diseñada para excitar al adulto.

Hay quienes incitan al menor a usar ropa interior apretada o disfraces que se venden como parte de juegos sexuales entre adultos. El abuso estriba en la incomodidad que esto le genera al menor y en que el disfraz no tiene la finalidad de que el niño juegue, sino de que el adulto se excite y cumpla una fantasía sexual a través del menor.

Rodrigo, el economista que fue víctima del abuso sexual de su profesor de natación, asegura que a pesar de que su madre mandaba por lo menos dos trajes de baño en la maleta de natación, el maestro siempre le pedía que usara el traje azul. Rodrigo no quería usar ese traje porque le apretaba y lo hacía sentir incómodo, y se sentía avergonzado de que se le marcaran los testículos y el pene, pero su maestro le decía que un buen nadador tenía que usar ropa entallada, para nadar más rápido. Durante más de dos años, Rodrigo tuvo que usar un traje de baño que era por lo menos una talla menor a la que él necesitaba. Este tipo de abuso sexual fue anterior al que vivió en la regadera del club de natación.

Presenciar cómo abusan sexualmente de alguien más

A pesar de que un menor no sea tocado de manera sexual, observar u oír cómo otra persona es víctima de abuso sexual frente a él puede ser altamente traumático. El conocimiento de que el abuso sexual existe y que se experimenta dentro del sistema familiar resulta muy angustiante para el menor. Aunque no experimente en carne propia el abuso sexual, el menor intentará entender la razón por la cual a él no lo tratan de la misma manera y vivirá con miedo de que el abuso llegue a tocarlo directamente. En algunos casos, el menor que no es tocado sexualmente sufre más que la víctima de abuso sexual, ya que no puede defenderla.

Algunos niños se sienten muy culpables de que otro menor dentro del sistema familiar viva abuso sexual, lo maltraten o lo traten injustamente, mientras que él goza de cierto "blindaje" del cual se siente agradecido y culpable a la vez.

Este libro lo dediqué a mi hermana. Además de ser mi hermana, ha sido mi cómplice y mi mejor amiga desde que somos pequeños. En verdad, no puedo imaginar ninguna etapa de nuestras vidas en la que no hayamos sido extremadamente cercanos. Como he compartido contigo a lo largo de este libro, muchas de las situaciones de abuso sexual de las que fui víctima empezaron en presencia de ella. Por esta razón, con la primera persona que hablé en la adultez del dolor de esta herida fue con la Güera.

Ahora entiendo que su frustración era inmensa cuando aquel mozo me "atrapaba" a mí y no a ella en ese juego que siempre terminaba igual. Recuerdo cómo ella, cuando corríamos a buscar otro escondite, me dejaba pasar para que la "atrapara" a ella. Como claramente le gustaban los niños y no las niñas, el juego siempre terminaba igual: abusando sexualmente de mí.

Recuerdo a la Güera enojada, angustiada y muy frustrada cuando el mozo me encerraba en aquel cuarto de blancos, cómo pateaba la puerta y lo insultaba. Cierro los ojos y escucho todavía su voz desesperada atrás de esa puerta color blanco. Afortunadamente, la Güera no vivió abuso sexual en su infancia, pero vivió muy de cerca el mío, y por lo tanto compartió parte de la ansiedad y tristeza que yo viví, aunque no entendiera lo que estaba sucediendo.

Yo me sentía muy confundido, muy avergonzado, muy culpable… Sin embargo, cuando el juego ya había terminado y ambos estábamos en el jardín, los dos permanecíamos en silencio, como si a los dos nos hubieran lastimado. Yo nunca llegué a sentir el odio que la Güera sentía por el mozo de mis abuelos. De alguna manera, la angustia que la Güera vivió en esa casa fue igual, o aún mayor, que la que viví yo. Le agradezco que siempre haya tenido su mano cerca de la mía.

Prostituir al menor

Si todos los tipos de abuso sexual pueden ser considerados monstruosos, este me parece el infierno hecho realidad. Cobrar dinero para que un menor sea utilizado para satisfacer las enfermas fantasías de otro adulto es un acto total de sociopatía. No sabemos a ciencia cierta cuántos menores están involucrados en la industria de la pornografía; sin embargo, sabemos con certeza que es una industria en crecimiento y que cuenta con la protección de altos funcionarios en el gobierno de varios países, pues involucra cantidades importantes de dinero. Es una industria que anualmente genera millones de dólares a lo largo del mundo. La trata de personas es una industria que se relaciona íntimamente con el poder y con el dinero.

En algunos hogares, la prostitución infantil se justifica en términos económicos, ya que es la única manera en la que el niño puede "ayudar" a la economía familiar. Sin embargo, aunque una familia viva en extrema pobreza, los padres siempre deben encontrar otra manera para combatirla. Las secuelas de prostituir a un menor son indescriptibles y es una de las crueldades más grandes con las que he lidiado en el ámbito profesional.

Desgraciadamente, la industria de la pedofilia y de la prostitución infantil es tan grande, tan poderosa y tan rentable que evita que se sienta la más leve empatía por el dolor de la víctima y por todo el sufrimiento que esta actividad implica. Las noticias hablan de las mentes enfermas que hay detrás de esta industria, pero rara vez se centran en la herida irreparable que queda en el corazón del menor.

Que el propio cuerpo sea rentado para que otro (un adulto) satisfaga sus necesidades sexuales me parece inhumano. Se trata al menor como si fuera un objeto y, por lo mismo, él cree que solo tiene ese valor en la vida: ser un objeto para que los demás lo usen a placer.

Propiciar o fomentar que el menor tenga contacto sexual con animales

En este caso, el adulto es quien instruye al menor para que toque, lama o introduzca algo dentro de los genitales del animal (normalmente su propia mascota). Lo que es especialmente traumático en este tipo de abuso es que el niño aprende a abusar de otro ser vivo, que no se puede defender, y como normalmente el menor tiene una relación muy cercana con su mascota, se sentirá culpable de lastimarla, utilizarla o maltratarla, tal y como seguramente él ha sido o será maltratado, o bien, aprenderá a sentir placer al maltratar a los demás.

Afectar la relación de un menor con su mascota puede tener severas consecuencias. Un niño aprende a cuidar el medio ambiente y a otros seres vivos gracias al cuidado de sus primeras mascotas. En hogares muy disfuncionales, en ocasiones el menor solo puede confiar en el amor incondicional de su mascota. Sabe que no le fallará y que él estará para cuidarlo, pero llega un adulto abusivo y con tendencias zoófilas y destruye también esta relación. El niño que interactúa sexualmente con animales crece con tendencias sádicas, pues aprendió a maltratar o torturar a un animal para satisfacer a otra persona. Interactuar sexualmente con un animal es abusar de él.

Como puedes ver, el abuso sexual en la infancia no siempre es algo fácil de identificar o de diagnosticar. Un niño puede haber vivido diferentes tipos de abuso sexual sin haberlo visto nunca como un abuso.

Si en tu historia de vida sucedieron uno o más de los 15 eventos antes mencionados, puedes considerarte un sobreviviente de abuso sexual en la infancia.

A pesar de que sigo creyendo que el ser humano es bueno por naturaleza, he aprendido, por mi historia de vida y la de muchos otros pacientes que han trabajado el abuso sexual conmigo, que es mucho más fácil acceder sexualmente a un menor de lo que se creería.

Este es el campo de batalla en el que debes luchar. Ya sabes que fuiste víctima de abuso sexual y puedes llamar por su nombre al tipo de abuso que sufriste. No es suficiente aún para sanarlo, pero ya has dado un gran paso. Al menos, lo que te pasó tiene un nombre.

¿Qué más hay en la vida?

Además de un papá "mata maricones" que se excitaba mientras me golpeaba restregándome su pito parado en la cara, en la espalda, en la cabeza…

Hoy sé que eso era abuso sexual. Hoy tiene un nombre para mí. Hoy puedo entender que yo no lo causé ni fui culpable de lo que él sentía al golpearme y excitarse mientras lo hacía. Hoy entiendo que ser gay no tiene nada de malo… Pero me dijo tantas cosas mientras me pegaba, "maricón", "puto", "niñita", "come pito"… que me ha costado aceptarme.

Miro hacia atrás y solo quisiera poder explicarle a ese niño que fui, a esa personita que después amará a hombres destructivos y golpeadores, que se merece algo mucho mejor. ¿Cómo iba yo a elegir como pareja a un hombre que me valorara si mi propio padre me golpeaba para excitarse y tener una erección?

A los 29 años, enfrento ser VIH positivo. Sé que necesito trabajar en mis emociones, porque el sistema

inmunológico se deprime y bajan las defensas a causa de la tristeza y la angustia. Estoy muy enojado con mi papá porque fui víctima de él y otros hombres más. Hoy lo puedo ver con claridad. El muy enfermo se excitaba por medio de los golpes. El muy perverso se excitaba al golpear a su propio hijo mientras me humillaba. Hoy sé que a él le gustaban los hombres tanto como a mí.

Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

4

FRECUENCIA DEL ABUSO: BOMBARDEO EMOCIONAL

Solo me puedo dormir si me masturbo. Si estoy muy nervioso, tienen que ser dos o tres veces.

Ya no lo disfruto, pero es lo único que me relaja y me permite dormir. A veces ya ni puedo tener erección, pero me ayudo con la pornografía hasta que lo logro. La terapia me ha ayudado a comprender que lo que yo viví con las inspecciones de mi madre desde la infancia hasta la adolescencia fueron eventos de abuso sexual, y que aunque yo no lo hubiera relacionado con mi desesperación, cada una de esas inspecciones, cada vez que ella me tocó de manera inapropiada la cola, mis testículos, mis pezones y mi pene, el monstruo de la angustia se metió en mí. Ahora solo quiero terminar con él.

Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Como había comentado antes, uso anteojos. A mis 42 años los necesito casi todo el tiempo. Como describí en la introducción, soy poco cuidadoso con mis cosas y constantemente las tiro o las pierdo. Es muy común que me quite los anteojos un rato para descansar un poco de ellos y que terminen en el suelo por un codazo o por un movimiento brusco de las manos. Por lo mismo, mis anteojos se rayan con frecuencia, aunque incluso así me sirven para ver.

Análogamente, sucede algo parecido con el cristal roto a consecuencia del abuso sexual en la infancia. No es lo mismo que los cristales de unos anteojos caigan al suelo una vez a que caigan veinte veces. No es igual que caigan suavemente del escritorio a que sean lanzados con toda mi fuerza hacia la pared de mi consultorio. El maltrato no será el mismo. Seguramente en cada uno de los casos los anteojos se dañarán, pero el cristal de los lentes que se cayeron veinte veces, o que fueron lanzados con más fuerza, estará significativamente más quebrado y será más difícil mirar con claridad el mundo a través de él. Así sucede con el abuso sexual y sus consecuencias.

Irene Intebi, una prestigiosa psiquiatra infantil de España, en su libro *Abuso sexual infantil: en las mejores familias* (2008), habla de cómo el abuso sexual infantil afecta la visión del mundo de la víctima para siempre. Intebi explica en su libro que cuando se describe el abuso sexual siempre será significativo escuchar cómo lo vivió el niño, la víctima, pues él será quien padecerá la herida emocional que causa a lo largo de toda la vida.

A. Russell en su libro *Trends in Child Abuse and Neglect: A National Perspective* (1984), habla sobre cómo varía en cada caso el sufrimiento por el abuso sexual y describe cómo será el daño después del abuso que vivió el niño en todas las áreas de su vida, dependiendo de diferentes factores individuales. Obviamente, cada persona es distinta y reaccionará de manera única a su herida física y emocional, dependiendo de su personalidad, sus recursos emocionales, su ambiente familiar y su historia de vida. Sin embargo, Russell, en su profunda y acertada investigación, señala que la respuesta traumática de la víctima de abuso sexual dependerá de los factores que a continuación enunciamos.

La edad en la cual el abuso empezó

Evidentemente a menor edad, existirá menor capacidad de procesar la confusión posterior al abuso y habrá mayor daño emocional, vergüenza y sensación de culpa al respecto. Por desgracia, los estudios indican que 41% de los casos de abuso sexual comienzan a los 6 años. Lamentablemente, se han reportado incluso abusos sexuales con víctimas menores de 2 años; y en estos casos, cuando hay penetración por medio de un dedo o del pene, con frecuencia hay desgarre del recto. Estos casos se conocen porque los pacientes llegan a las salas de urgencias de los hospitales de todo el mundo.

Infortunadamente, para 81% de las víctimas, el abuso sexual empezó antes de que llegaran a la pubertad, lo que indica que, como hemos comentado en varias ocasiones, es más una situación impuesta por el adulto que un encuentro sexual natural. Cuando los ofensores son los padres, sin importar la edad de la víctima, la herida emocional es terrible, y entre más pequeño es el niño, mayor será el daño a la estructura de su personalidad y, por lo tanto, serán mayores la culpa y las conductas autodestructivas que manifestará en la edad adulta.

Lidia, la empleada doméstica con la cual trabajé por más de tres años, fue víctima de abuso físico por parte de su madre desde que era muy pequeña. No recuerda haber sido llamada por su nombre. Era la *pendeja* de la casa. El primer evento que reconoce como abuso sexual por parte de su padrastro fue a la edad de 4 años, cuando este acercaba su pene erecto a su cara en las madrugadas, al despertarla para ir a labrar la tierra. La primera vez que la violó ella tenía 8 años. El abuso sexual duró hasta cuando ella casi cumplía 12 años y quedó embarazada. Su madre no le creyó cuando le dijo quién era el padre de la criatura que esperaba. La golpeó con una pala hasta que perdió el conocimiento. Cuando se despertó, tenía un sangrado vaginal terrible. Había perdido al bebé. Entonces robó el dinero que su madre guardaba en un frasco de café y tomó un autobús hacia la capital. Aún con las secuelas de los golpes y con una infección importante en el útero, comenzó a trabajar en la limpieza de la casa de una familia acomodada. A pesar de haber recibido atención médica, Lidia quedó imposibilitada para ser madre al sufrir un aborto de más de 14 semanas de gestación.

En una madrugada, tres meses después de la golpiza que le dio su madre, tuvo dolores de parto y expulsó el cadáver del bebé que esperaba. “Era del tamaño de mi mano y era niña –me explicó con mucha tristeza–. La envolví en una colchita y la enterré al pie de una jacaranda que había en el fondo del jardín”, concluyó sin derramar una sola lágrima, pero con un dolor que cualquiera podía percibir.

Lidia vivió abuso sexual desde los 4 hasta casi los 12 años de vida. A causa de ello, el cristal por el cual ella mira la vida está terriblemente fragmentado por el dolor, la injusticia, la desconfianza y la rigidez emocional. Es uno de los casos más dolorosos con los que he trabajado.

El grado de coerción, amenaza y violencia

Hay que recordar que en el abuso sexual hay un componente importante de trauma, lo que implica que a mayor violencia habrá una mayor cantidad de síntomas de trastorno de estrés postraumático. Un abuso sexual violento generará mayores síntomas de trauma que aquel que se dio por medio de manipulación o chantaje. En 60% de los casos de abuso sexual está involucrada la violencia (verbal y física), y entre más agresivo sea el abuso, mayor será el trauma que se produzca.

Tal es el caso de Paulina, la estudiante de preparatoria de 17 años con la que trabajo actualmente; fue violada por tres individuos que la asaltaron cuando salía del gimnasio. Lograron subirse a su coche y la llevaron a un lote baldío donde los tres la golpearon, la humillaron verbalmente, la obligaron a tener sexo oral con ellos y después la violaron violentamente hasta desgarrarla.

El abuso sexual que vivió Paulina tal vez duró menos de media hora; sin embargo, el cristal por el que veía hasta ese lunes su vida fue roto de manera despiadada, como si chocara contra una pared de concreto. Paulina tiene síntomas importantes de trastorno de estrés postraumático. Padece dolores neuropáticos y aún no puede salir en las noches; tiembla irremediablemente cuando empieza a anochecer.

El tiempo que duró el abuso

Como ya vimos, en la mayoría de los casos, el abuso sexual normalmente no es un acto esporádico, y mientras más haya durado el período en el que el niño sufrió el abuso, mayores serán las heridas emocionales a sanar. Por desgracia, según Russell, el período de tiempo que dura un abuso sexual es de cuatro años o más en promedio.

Para ejemplificar lo anterior, están los casos de Lidia (la trabajadora doméstica), cuyo abuso duró ocho años; el de Chris (cuyo padre le decía Nico), 16 años; el de Jessica (la nutrióloga agredida por su abuelo), seis años y el mío, que duró cuatro años y medio.

Los niños que fuimos víctimas de abuso frecuente durante un período largo de tiempo, vivimos con miedo, con culpa, con angustia… Es como si hubiera un monstruo en la casa que solo nosotros podemos ver, que solo a nosotros nos puede dañar y que al parecer somos nosotros los que le damos fuerza para que siga existiendo. Durante esos cuatros años y medio que viví el abuso sexual de aquel mozo, desarrollé una personalidad ansiosa, dormía de manera agitada hasta desarrollar terrores nocturnos, y no recuerdo una sola vez que me haya podido relajar por completo. El mozo estaba siempre ahí… y yo tenía que actuar como si nada nunca hubiera pasado.

La frecuencia del abuso

Si un solo episodio de abuso sexual resulta altamente traumático, entre más eventos de abuso existan, mayor impacto tendrá este en la personalidad del menor. Aquellos que vivieron un patrón de abuso constante con eventos muy cercanos entre sí, nunca tuvieron la oportunidad de lograr algo de estabilidad en su personalidad, como sucedió en mi caso, el de Chris, de Lidia o de Laura, a quien su padre espiaba constantemente al bañarse.

Russell descubrió, durante su investigación, que en 48% de los casos con los que trabajó el niño fue víctima de abuso entre dos y veinte veces dentro de su sistema familiar o escolar, mientras que en 10% de los casos el niño vivió eventos sexualmente abusivos más de veinte veces. Roberta, el caso que detallaré en el capítulo siguiente, sufrió abusos por lo menos tres veces a la semana durante varios años, lo cual suma más de cien eventos de abuso sexual.

La cantidad de adultos que estuvieron involucrados en el abuso

Entre más adultos estén involucrados en el acto sexual, mayor será la sensación de desolación y desesperanza del niño sobre el mundo en general. Entre más agresores estén involucrados, mayor será la sensación de falta de control, de minusvalía y de falta de poder en el niño para defenderse del mundo exterior. Si el abuso se da solo por un adulto, el niño tendrá alguna oportunidad de creer que existen más adultos en los cuales puede encontrar seguridad. Pero si el abuso ocurre por parte de varios adultos, el niño se sentirá totalmente devastado, pues generalizará la creencia de que no puede encontrar ningún tipo de apoyo en el mundo adulto. Este es el drama de aquellos que viven dentro del mundo de la pornografía infantil.

Así ocurrió con Paulina, quien fue violada. Lo que hizo particularmente traumático su caso fue que por más que suplicó y pidió compasión a los tres hombres que la asaltaron, estos la golpearon, la humillaron, la obligaron a tener sexo oral con cada uno de ellos y la violaron brutalmente por turnos, mientras los otros dos se reían de ella. Esto fue desolador para ella. En ninguno de los tres encontró algo de compasión.

La relación del niño con el agresor sexual

Evidentemente, entre más cercana sea la relación del niño con el abusador, mayor será el daño emocional causado en él. Por desgracia, la mayor parte de los abusos sexuales a menores la lleva a cabo un adulto que el niño conoce cercanamente y en el que confía. Russell descubrió que un niño tiene tres veces más probabilidad de ser víctima de abuso sexual por un familiar cercano que por un extraño. Esto destruye la capacidad del niño de confiar en los demás. Y ya que la mayoría de las veces el abuso lo lleva a cabo algún miembro cercano a o de la familia, el niño se verá forzado a permanecer en silencio, pues hablarlo implicaría traicionar al familiar al que quiere y en el que confía. Lo más doloroso para el niño es que al tratarse de un familiar, lo seguirá viendo y conviviendo con él.

Por eso, para mí, el incesto es el acto más cruel y destructivo en la vida de cualquier ser humano. Traiciona los principios y los valores básicos en los que se debe sustentar una relación padre-hijo: responsabilidad, honestidad, respeto y amor. Las víctimas de abuso sexual están totalmente atrapadas a merced de quienes deben protegerlas, y al ser niños no tienen a dónde ir. El incesto es como una película o una historia de terror en la que los que debían ser los protectores se convierten en los peores victimarios, donde los buenos terminan siendo los malos.

Emilio es un piloto aviador de 32 años, joven, alto, pulcro y atractivo, pero muy introvertido y con claros problemas para mantener una conversación íntima con otro ser humano. En cierto momento, en terapia, me comentó que un año atrás se había separado de su esposa, después de seis años de matrimonio, por tener serios problemas de adicción a la pornografía y al alcohol. Para Emilio era difícil sentirse atraído sexualmente por su mujer y en lugar de tener relaciones sexuales con ella, prefería esperar a que se quedara dormida, servirse algunos whiskys y, durante un par de horas, masturbarse mientras se alcoholizaba. Su esposa terminó por sentirse humillada con esta práctica, ya que lo hacía muy seguido y con ella casi no tenía contacto, y acabó por exigirle el divorcio. Emilio cayó en una severa depresión y empezó a beber cada vez más, hasta el punto de ser descubierto por el personal del departamento de seguridad de la línea aérea para la cual trabaja.

Emilio no sabía en realidad qué hacía en terapia, simplemente no quería perder definitivamente su trabajo. Siguió el protocolo que señalaba la línea aérea para esos casos y acudió a las diez sesiones terapéuticas que se le sugirieron.

Al describir su infancia, me platicó que era originario de Chihuahua y que su familia tenía ranchos ganaderos. Me describió a un padre exigente y autoritario y a una madre débil y deprimida.

Al hablar de su matrimonio, me comentó que nunca había tenido una vida sexual plena. Cuando le pregunté a qué lo atribuía, dijo desconocer la respuesta, aunque sus erecciones nunca habían sido particularmente fuertes ni constantes.

Por medio de un ejercicio de hipnosis, Emilio tomó conciencia de una práctica que su

padre llevaba a cabo periódicamente en el rancho y por la que Emilio era víctima de trastorno de estrés postraumático. Para descartar que tuviera piojos o garrapatas, lo obligaba a desnudarse por completo frente a él y después lo revisaba desde la cabeza hasta los pies, poniendo especial atención en los genitales y el ano. Emilio me describió cómo su padre tomaba su pene y lo movía buscando piojos, hasta que Emilio tenía una erección y, entonces, lo golpeaba en el trasero diciéndole: "Cochino, esto es solo un procedimiento de rutina". Después, su padre le decía que debía revisar si tenía algún animal "atrás" y le introducía el dedo medio hasta el fondo del ano, moviéndolo intensamente. Esta rutina de limpieza en realidad era una violación.

Emilio no podía entender que esta serie de violaciones eran el origen de muchas de sus disfunciones sexuales, de su alcoholismo y de la problemática que tenía en la intimidad y en sus relaciones interpersonales. Había sido víctima de abuso sexual por parte de su padre durante muchos años (él reporta que desde los 4 hasta los 14 años), sin darse cuenta de que esto fue abuso sexual, ya que se trataba de un incesto encubierto. Las consecuencias negativas que eso tuvo en la vida de Emilio fueron enormes y no fue hasta que lo entendió que pudo identificar la relación entre su compulsión por el alcohol y la pornografía, y el abuso en su infancia; y solo cuando entendió esto empezaron a disminuir sus problemas. Emilio no se sentía cómodo si alguien lo tocaba físicamente, pues automáticamente se sentía humillado, *sin poder* y fuera de control. Emilio comprendió por qué hasta ese momento no podía tener erecciones firmes y por qué se sentía tan incómodo al estar desnudo frente a su pareja sexual. Emilio tiene un gran proceso terapéutico que enfrentar, pues el origen de sus problemas es un serio abuso físico, verbal y sexual por parte de su padre. Ya regresó a volar y lleva cuatro meses sin beber una sola gota de alcohol. "¡Solo por hoy!", como él mismo dice. Emilio no falta a sus sesiones terapéuticas, que por elección propia decidió continuar después de las diez sugeridas por su empleador.

La forma en que los adultos responden ante el abuso, cuando lo descubren

Uno de los factores más significativos que determinará la manera en que un niño será afectado por el abuso sexual es cómo es tratado por los adultos que lo rodean después de que el abuso es descubierto. Aquellos niños que son afortunados de tener familias que los apoyan, recibirán cariño y atención incondicionales, por lo que superar el abuso será difícil pero no imposible (en contraste con aquellos que lo hemos tenido que superar únicamente por medio de nuestros propios recursos).

Por desgracia, muchos niños sufren por la negligencia de los adultos que los rodean, ya que, por varias razones, no descubren el abuso a pesar de que el niño muestre signos y síntomas emocionales y conductuales de este, o no hacen nada para proteger al niño, aunque el abuso haya sido descubierto. Aquí es donde participa el *abusador pasivo*, que es el que no hace nada para impedir que ocurra el abuso sexual dentro del hogar.

El abusador pasivo ignora signos tan claros como encontrar sangre en la ropa interior del menor, falta total de apetito, insomnio y pesadillas constantes; llorar, rogar y hacer berrinches para evitar quedarse solo con cierto familiar o cuidador, empezar a masturbarse compulsivamente, realizar actos autodestructivos como clavarse un cuchillo, muestras de violencia contra los demás, o empezar a hablar de sexo abiertamente y con ansiedad a una edad en la que no es normal tomando en cuenta el desarrollo psicosexual del menor. La negligencia de un padre ante el abuso sexual contra su hijo resulta, en muchas ocasiones, igual de dolorosa para la víctima que el abuso en sí.

Lidia evidenció ante su madre el abuso sexual del cual fue víctima por parte de su padrastro por ocho años cuando quedó embarazada de él. Su madre, lejos de apoyarla y brindarle amor, no le creyó, la llamó "puta, puta, puta" y la golpeó hasta casi quitarle la vida.

En una sesión, Lidia me mencionó lo siguiente: "Nunca sabré qué fue peor: que me violara mi padrastro o los ojos de odio con los que me miró mi mamá al pegarme así. Sé que en el fondo lo sabía y le daban celos de que él se fijara en mí. Cuando tu propia madre te da la espalda, te das cuenta de que ya te llevó la chingada en la vida…".

Cuando un niño sufre abuso sexual, los signos y síntomas del abuso son evidentes. El abuso sexual normalmente deja heridas en el cuerpo de la víctima. Los estudios realizados por A. Russell (1984) en las salas de urgencias indicaron que en la mitad de los casos en que la víctima es un varón hay claras muestras de violencia, ya que los niños tienden a quedar más lastimados físicamente que las niñas. Otras consecuencias del abuso sexual en menores incluyen contagiarse de gonorrea, herpes, sífilis, ladillas, sida y sufrir lesiones internas importantes en el ano, el recto o la vagina.

Después del trauma emocional, la víctima se cuestiona su habilidad para defenderse a sí misma y llega a desconfiar de manera significativa de cómo reaccionará su cuerpo en momentos de crisis. En la mayoría de los casos, la víctima también empieza a odiar a su

propio cuerpo, ya que este es un recordatorio constante de la experiencia o experiencias tan humillantes que vivió.

Algo más que quedará guardado en la mente inconsciente del niño es la creencia de no tener el control sobre su cuerpo y que los demás tienen derecho a tocarlo y a tratarlo sin respeto. Muchas de las relaciones sadomasoquistas en la adultez tienen su origen en el abuso sexual sufrido durante la infancia. La víctima aprendió que si sintió algo de placer durante el abuso sexual, tendrá que compensarlo con culpa, dolor, humillación y autodesprecio durante toda su vida, o bien que como fue lastimado, tiene derecho a lastimar a los demás de la misma manera.

Así como el cuerpo de un niño queda marcado de por vida por el abuso sexual, la mente quedará igualmente lastimada. Es muy común que durante el abuso sexual, el abusador exprese a la víctima que lo que está sucediendo en realidad *no está sucediendo*; por ejemplo, es común que mientras un adulto penetra a un niño u obliga al niño a penetrarlo, le diga: "Esto es un sueño, esto no está pasando", o "Todo esto está sucediendo solo en tu imaginación", por lo que el niño queda sumamente confundido y lastimado en su capacidad de confiar en su propio juicio y tiende a desarrollar una personalidad frágil que tiene dificultades para distinguir claramente la fantasía de la realidad. Esta es la razón principal por la cual la víctima que sobrevive al abuso sexual rara vez puede confiar en su intuición. Aprendió que lo que vio, escuchó y sintió no era cierto.

El abuso encubierto es particularmente poderoso para causar que la víctima desconfíe de su memoria, sentimientos, intuición y percepción de la realidad, ya que es un abuso disfrazado. Ahora imagina el impacto cuando el abusador del niño es su propio padre: ¡aquel que enseña al niño la realidad es el mismo que lo enseña a negarla!

> Los días de inspección sanitaria en el rancho eran el peor castigo.
>
> Mi padre me tocaba como si fuera yo un animal más. Encuerado totalmente, frente a él, sin poder decir nada, me decía: "¡Silencio que me desconcentras!", y después de tocarme los "huevos", me metía el dedo por el culo, hasta dentro, moviéndolo y lastimándome como no te puedo explicar. Me dolía mucho, y yo apretaba los dientes.
>
> Crecí creyendo que valía lo mismo que el ganado que terminaba en el rastro y que nadie me iba a querer.
>
> Emilio, piloto aviador de 32 años.
>
> .....

5

LA VERGÜENZA Y LA CULPA: LOS ENEMIGOS

Todo es mi culpa. Mis papás me habían pedido que no hablara con desconocidos y que no les dijera mentiras. Cuando me preguntaban qué hacía tantas horas con el Ipad, nunca les dije que platicaba con Ken ni que estaba haciendo todo lo malo que hice.

No quiero contarlo. Es algo que sé que ni mis papás ni Diosito me van a perdonar, aunque ellos me digan que no están enojados conmigo. Lo que hice está muy mal…

Mis papás odian a Ken, yo no. No fue culpa de Ken, porque él no me obligó a nada. Fue la mía por hacerle tantas preguntas y por pedirle que me explicara cosas que no debía.

Saúl, estudiante de primaria de 11 años.

.....

Hasta este momento y sin importar cómo lo has logrado, has sobrevivido al hecho de haber sido víctima de abuso sexual en la infancia. Nuevamente, mereces ser felicitado. Como lo hemos ido señalando: ¡eres un sobreviviente de guerra y eso implica gran fortaleza de tu yo interior! Haber sobrevivido al abuso sexual no es cualquier cosa. Al atravesar por todo ese dolor físico y emocional, necesariamente has desarrollado ciertas habilidades que te han permitido llegar hasta el día de hoy, hasta esta etapa en tu vida, y ser lo suficientemente funcional como para convertirte en la persona que eres hoy a pesar de tu pasado. Es necesario que te lo recuerde varias veces a lo largo del camino. Lograste sobreponerte y manejar de alguna manera la locura y falta de estructura que viviste a partir de ese evento. Aunque lo dudes, has desarrollado una gran fortaleza y una capacidad de sanar heridas que son superiores al promedio de la población. Posees una gran capacidad de tolerancia a la frustración y de ponerte en pie ante la adversidad y de manejar el caos e incertidumbre; has aprendido a ser empático con el dolor de los demás, a ser adaptable y no darte por vencido. Estas herramientas te permitieron sobrevivir y están dentro de ti, para que las utilices cuantas veces necesites. Nadie te las puede ya quitar. Lo bueno, dentro de todo lo malo, es que eso sucede… a pesar del abuso.

El único problema es que, a pesar de que tu infancia quedó atrás, sigues viviendo como lo aprendiste a hacer, con ansiedad, pues, ante todo, tenías que sobrevivir. Desde el día en que se rompió ese cristal por el que ves el mundo, no has podido relajarte, confiar en que todo estará bien y necesitas controlar todas las variables posibles (aunque,

irónicamente, no hay nada más incierto que la vida misma); te cuesta mucho confiar en ti y en lo que eres capaz de lograr, no te sientes merecedor del éxito ni de la felicidad, ni permites que los demás se preocupen por ti y te apoyen, pues sientes que te cobrarán una factura muy cara o que estarás en deuda con ellos eternamente. Así, es difícil que realmente seas honesto con los más cercanos, ya que aprendiste que en cualquier momento te pueden traicionar; y a pesar de ser ya un adulto con capacidad de defenderte, te cuidas como si el abusador sexual de tu infancia fuera omnipresente y te siguiera observando, juzgando y lastimando en todo momento.

Por lo tanto, sigues aislado, pero luchando para mantenerte en pie, sintiendo que el coche en el que viajas no tiene frenos y que en cualquier momento te puedes estrellar contra una pared de concreto. Como te dije, admirablemente sobreviviste al pasado, pero sigues viviendo solo en un estado de mera supervivencia, ya que no has logrado desarrollar la capacidad de relajarte y disfrutar de la vida.

El niño es egocéntrico por naturaleza. Esto no significa que sea egoísta, sino que percibe que todo lo que sucede a su alrededor tiene que ver con él y con sus acciones; y es hasta cerca de los 9 años cuando ya es capaz de desvincular lo que sucede en el mundo de su propia percepción de la realidad. La capacidad de irnos separando de la responsabilidad de los demás no se da de la noche a la mañana, es un proceso y, por ello, para un niño es muy complicado distinguir lo que puede hacer una mente enferma (como la de un abusador sexual) de su propia responsabilidad.

Entonces, antes de eso, el niño piensa que todo está relacionado con él, se siente responsable de todo lo que pasa en su entorno. Por ejemplo, si el padre llega contento y de buen humor de trabajar, seguramente es porque él se sacó un 10 en la tarea y la maestra lo felicitó; pero, de igual manera, si llega de malas o enojado, es porque él se portó mal y le llamaron la atención en el colegio.

Lo que sucede es que el pensamiento mágico del niño se mezcla con su percepción de la realidad, y no es capaz de entender que los sentimientos de los adultos pueden estar vinculados a algo más que no sea su propio comportamiento. Y entonces no sabe qué ocurre y, al igual que sucedía en culturas como la de los antiguos griegos, el niño busca todas las maneras posibles de tener contentos a sus "dioses": a sus padres, en un principio, y después a los demás adultos.

Los adultos somos inconsistentes en nuestros afectos, impredecibles e irracionales y presentamos comportamientos erráticos, infantiles e impulsivos, convertimos a los niños en el blanco de nuestras agresiones y expresamos dobles mensajes en nuestra comunicación; ante esto, el niño se siente confundido, temeroso, inseguro, culpable y devaluado. El abuso sexual junto con estos rasgos egocéntricos hacen que el niño crea que él es el único responsable de todo lo sucedido y que, por lo mismo, merece ser castigado y maltratado. Él se percibe como el autor intelectual del abuso y se siente avergonzado y culpable. Por su egocentrismo, cree que él lo causó.

En el mito griego, los dioses castigan a Sísifo por burlarse del Olimpo. Ciego, lo

condenan a empujar por siempre una enorme piedra por la cuesta de una montaña. Al alcanzar la cima, la piedra rueda hasta abajo y de nuevo Sísifo habrá de llevarla hasta la cumbre. El escritor francés Albert Camus publicó *Le mythe de Sisyphe,* un tratado filosófico en el que plantea la idea de que nuestras vidas son insignificantes y no tienen más valor que el de lo que creamos. Al ser el mundo tan poco importante, Camus pregunta qué alternativa hay al suicidio, e inicia el ensayo con la frase: "No hay sino un problema filosófico realmente serio: el suicidio".

Camus desarrolla la idea del *hombre absurdo*, o con una sensibilidad absurda, quien es consciente de la inutilidad de su vida y, al ser incapaz de entender el mundo, se confronta en todo momento con esta incomprensión. De igual manera, habla de la capacidad infinita de autodestrucción del ser humano.

Análogamente, el autocastigo después de un abuso sexual en la infancia es similar al mito de Sísifo. Sin mirar con claridad y sin poder devolverle la responsabilidad del abuso al abusador, a causa de la culpa que se convierte en vergüenza, la víctima entra en una espiral de autocastigo de la cual es difícil salir.

Si tomamos en cuenta lo anterior, vemos que el enemigo en esta batalla es el dolor que se infligió y que sigue viviendo dentro del menor sobreviviente del abuso y que lo lleva a sentirse merecedor de un castigo, como lo analizaremos a lo largo de este capítulo.

Así, es imposible separar el sufrimiento que viviste de quien lo generó. Tienes que darte cuenta de que el dolor no estaría dentro de ti si el abusador no hubiera cometido aquel crimen que rompió el cristal con el que mirabas la vida destruyendo tu ingenuidad.

Sin embargo, si pensamos que el abusador es el enemigo en esta batalla, estamos condenados a luchar contra alguien más, contra una mente enferma, y la única manera de "ganarle" sería con la venganza y la búsqueda de justicia. Esto no sana. Necesitamos liberarnos de lo que él nos hizo cargar.

Es duro aceptarlo, pero este mundo no es justo. Por lo mismo, cualquier batalla que implique luchar contra el abusador de la infancia estará destinada a fracasar. Aunque sepas dónde localizarlo, lo sigas frecuentando o siga siendo parte de tu sistema familiar, luchar contra él será como tratar de atrapar a un fantasma. La realidad es que el dolor del abuso, el cristal roto, es tuyo… aunque sea responsabilidad del abusador, como la herida está dentro de ti, tratar de sanarla a través de otro sería como tratar de apuñalar un recuerdo, tratar de asesinar al fantasma que está en el pasado; sería como pretender que la insulina inyectada a un paciente no diabético ayudara al páncreas de uno que sí lo es.

Así que el enemigo real está dentro de la víctima del abuso sexual. El enemigo real es la suma de todos esos síntomas secundarios: la soledad, el vacío, las relaciones interpersonales que se rompen, las adicciones, los trastornos de alimentación, la promiscuidad o la incapacidad para mantener relaciones sexuales satisfactorias y respetuosas y, sobre todo, el coraje, la culpa y la vergüenza que acompañan a la víctima durante toda su vida.

Cuando somos niños los adultos nos enseñan a relacionarnos con el mundo, nos

enseñan a sentirnos merecedores y dignos de ser amados, o bien, pueden enseñarnos a sentirnos fracasados y merecedores de rechazo y dolor; es por ello que la relación de un abusador con un menor puede marcarlo negativa y permanentemente en su edad adulta.

A esto se refería Freud con la frase "infancia es destino", pues de nuestras primeras relaciones interpersonales dependerá la manera como nos relacionamos con el mundo. A partir de estas relaciones desarrollamos creencias sobre nosotros mismos y el mundo, que nos acompañarán durante toda nuestra vida.

Cuando un menor es tratado de manera abusiva y tóxica en la infancia, tenderá a establecer relaciones tóxicas en la adultez. Este es el único enemigo a vencer: el daño que sigue presente, aunque se haya generado hace mucho tiempo atrás.

El enemigo que hay que vencer es el patrón de seguir culpándonos, maltratándonos, despreciándonos y cayendo en situaciones y relaciones que nos confirmen las creencias que hemos aprendido:

- No soy valioso.
- No merezco ser feliz.

Podemos leer el mito de Medusa como la historia de una joven que no solo fue víctima de abuso sexual sino que fue castigada por ello. Antes de convertirse en ese monstruo de cabellos de serpientes, Medusa era una hermosa mortal, tanto que Poseidón, enamorado de ella, la acosó hasta satisfacer su deseo en contra de la voluntad de la muchacha en el templo de Atenea.

La diosa, al no poder castigar a Poseidón, se volcó contra Medusa.

Así, le dio por cabellos siseantes serpientes, y dio a su mirada tal intensidad que bastaba verla para convertirse en piedra. Vuelta un monstruo, Medusa se valía de su feminidad para hipnotizar a los hombres, que solo con verla se volvían de piedra.

No es inusual que las víctimas de abuso sexual en la infancia se crean culpables del abuso hasta convertirse en la Medusa de su propia historia, juzgándose y castigándose por un crimen que no cometieron.

El niño que sufrió abuso sexual crece sintiendo que él fue el responsable de provocar en el abusador la pérdida de control, la ira sin fronteras, el contacto sexual inapropiado y la ausencia de un trato amoroso. Cree que merece ser convertido en un monstruo, una Medusa, que solo genera daño y sufrimiento. Estas creencias y conductas autodestructivas, estos sentimientos de autorrechazo, son el verdadero enemigo a vencer, que parece tener tantas cabezas como la pobre de Medusa después del castigo de Atenea.

Quien cree que merece castigo, en verdad tiene ira contenida, enojo reprimido que se expresa hacia uno mismo. Lo que quisiera resaltar en este capítulo es que este enojo, que hasta ahora se ha convertido en tu enemigo, en realidad puede ser tu aliado.

Tal vez no puedas reconocer tu enojo. Tal vez únicamente puedas sentir tu amargura, tu tristeza, tu desesperanza, tu irritabilidad. Quizá no puedas contactarte con él, pero en el fondo estás profundamente enojado. Haber sufrido abuso sexual en la infancia fue una

gran agresión.

El enojo se muestra de muchas maneras y puede tener muchos nombres, muchas máscaras (frustración, culpa, ira, decepción, sensación de traición), pero siempre es dañino para nuestra salud. Es una energía muy poderosa que se convierte en una arma letal cuando la apuntamos hacia nosotros mismos. Por eso es muy importante reconocer nuestro enojo, entenderlo, abrazarlo. Reconocer cuál es su origen, hacia quién va dirigido en realidad, cuál es el impacto que tiene en nuestra vida y hasta dónde ha tomado las riendas de nuestra existencia.

En mi caso, como en el de muchos pacientes con los que he trabajado, no me permitía mostrar enojo en casa. Viví en un ambiente con mucha violencia intrafamiliar, pero el enojo de los hijos era inadmisible. Enojarse era una falta de respeto para la figura de autoridad, era motivo de más violencia; entonces, aprendí a guardármelo, a actuar como si no lo sintiera, a reprimirlo y negarlo. Durante años negué que tuviera el derecho a molestarme y enojarme con los demás. Por mucho tiempo creí que no tenía la capacidad de defenderme. Callé en silencio el abuso sexual del que fui víctima por miedo a que me rechazaran y volví el enojo contra mí.

Si mi caso te suena conocido, si en tu sistema familiar de origen tampoco se te permitía mostrar enojo, si no aprendiste a lidiar con él de manera sana, seguramente, al igual que yo, aprendiste a *retroflectar*. La *retroflexión* es un término de la terapia Gestalt que indica un proceso psicológico en el que el individuo dirige a sí mismo el enojo que naturalmente va hacia el exterior.

Moreau, en su libro *La Gestalterapia* (1987), explica la retroflexión de la siguiente manera: "La persona abandona todo intento de influir en su entorno y se hace a sí misma lo que querría hacer a los demás. Decide echar sobre sí la agresividad destinada a los demás. El suicidio es la retroflexión extrema".

Un ejemplo claro de esto es la madre que no se permite ningún descanso o diversión debido a que está consagrada al cuidado de sus hijos, ya que tiene la fantasía de que si decide descansar, no la perdonarán y se lo reprocharán algún día. Otro ejemplo es el hombre que vive dedicado a su trabajo y no se permite el más mínimo esparcimiento, ya que siempre tiene que darle una mejor calidad de vida a su familia. El enojo no identificado hacia las altas expectativas que se han introyectado (asumido) del medio ambiente nos vuelve presos de nuestras propias elecciones.

La retroflexión crónica es el origen principal de las diversas somatizaciones. En la retroflexión se retiene el flujo normal de la energía organísmica.

Cuando no aceptamos el enojo y no lo expresamos hacia quien va dirigido, regresamos esa energía hacia nosotros de manera destructiva. Según Joseph Zinker, en su libro *El proceso creativo en la terapia Gestalt* (1995), por lo menos 70% de las enfermedades médicas tienen un componente psicosomático, es decir, están íntimamente relacionadas con sentimientos reprimidos. Cuando somatizamos y presentamos una enfermedad (como colitis nerviosa, dolor de cabeza, náusea, gripe o alguna enfermedad

del sistema inmunológico), en realidad estamos *retroflectando,* estamos dirigiendo a nosotros la energía destructiva que debería estar dirigida a alguien más.

¿Te imaginas lo que retroflecta un adulto que sufrió abuso sexual en la infancia? ¿Puedes pensar en todo el enojo que ha guardado y que no ha podido expresar? ¿Puedes tratar de entender todas las maneras en que un ser humano puede castigarse por creerse culpable de un gran crimen que no cometió? Si tú eres ese niño… ahora puedes comprender el porqué de tantas conductas autodestructivas, tantos síntomas secundarios.

Como vimos anteriormente, la víctima de abuso sexual se siente culpable del crimen que sufrió. La culpa es otra faceta del enojo, al igual que la vergüenza.

Para la mayoría de la gente, el término *vergüenza* es sinónimo de estar *apenados*. Sentirse apenado es un estado de ánimo pasajero, incómodo y racional cuando hemos fallado en algo. Si yo hago una cita para cenar con la Güera a las ocho de la noche en nuestro restaurante de siempre y llego una hora tarde, es lógico que ella estará molesta y que yo me sienta apenado y hasta cierto punto culpable, por haberla hecho esperar. Es normal y refleja cierto grado de salud en la personalidad.

De acuerdo con John Bradshaw, en su libro *Healing the Shame that Binds you* (1988), existe una culpa sana, pues es el sentimiento que nos indica que existe conciencia de haber dañado a los demás. La culpa, cuando se origina como consecuencia de un error, cuando implica conciencia de haber dañado a un tercero, no lastima nuestra autoestima ni nuestro autoconcepto. Simplemente es un indicador de salud mental cuando hemos hecho algo malo, como robar, humillar a otros o violar algún derecho de los demás. Este tipo de culpa nos permite sentir compasión por el dolor de las otras personas y buscar resarcir el daño que hemos causado. Es una expresión de conciencia y moralidad, y de aquí proviene nuestra capacidad de ofrecer una disculpa cuando hemos fallado.

Así como este tipo de culpa es una respuesta sana, la culpa tóxica refleja otra historia totalmente diferente. Es culpa que no se procesa, que proviene de las expectativas de los demás que no cumplimos, la culpa que hace que nos quedemos estancados en un círculo vicioso sintiéndonos menos. La culpa que se genera al sentirnos responsables de lo que realmente no somos, de un crimen que no cometimos al haber sido víctimas de un abuso sexual, se convierte en vergüenza, que es el sentimiento que nos indica que creemos que no somos valiosos y que no merecemos ser felices. Este tipo de culpa, la vergüenza, está presente en quienes fuimos víctimas de abuso sexual en la infancia. Y es injusto que la sintamos.

Bradshaw (1988) menciona que los hijos de padres tóxicos sentimos vergüenza por nuestra historia debido a la combinación de tres cuestiones principales, que mencionamos en seguida.

La necesidad de sentir control

La sensación de una inmensa vergüenza puede surgir como resultado de sentirnos sin control y sin poder. Por ejemplo, un niño se siente culpable y avergonzado de que su madre sea adicta a las pastillas y de que no se levante de la cama. Quizás él es muy pequeño para entender que ella es la única responsable de su vida y de su adicción y, por otro lado, vive en constante miedo de que un día que regrese del colegio la encuentre sin vida. Como Lidia, la trabajadora doméstica que fue violada por su padrastro y a quien su madre golpeó hasta casi matarla, que siempre se ha sentido culpable de no haber podido tener un hijo. Así, la culpa tóxica que siente (vergüenza) y la sensación de sentirse responsable por haber dejado de ver a su madre y hermanos para siempre es consecuencia de su muy inestable e incontrolable situación familiar.

Los roles que se desempeñan dentro de la familia

Cuando la víctima de abuso sexual se comienza a quitar la máscara de que "todo está bien", cuando se niega a seguir con la farsa de la familia funcional o decide empezar a hablar acerca del abuso que vivió en su infancia (como es mi caso), es común que sienta esta culpa tóxica, pues existe la sensación de estar violando el pacto familiar de silencio al sacar el secreto de la familia a la luz. Esto es muy común cuando se empieza una terapia. Los pacientes se sienten culpables de "hablar mal" de sus padres, cuando en realidad fueron ellos quienes les hicieron daño. Aun en terapia, el hijo de padres tóxicos se siente culpable de hablar de su historia.

Me llevó más de un año decidir que este sería el siguiente tema del cual escribiría. Implicaba hablar de este gran secreto familiar, de este tema tabú. Al principio sentía que estaba haciendo algo malo, que estaba traicionando a mis hermanos o a mis padres por hablar de lo que sufrí en la infancia. Después de trabajarlo con Rafa, mi terapeuta, me di cuenta de que simplemente el momento de romper el silencio había llegado y que yo quería trascender, sublimar positivamente, el dolor que sufrí cuando niño a través de este libro, terminar por sanarme a mí y acompañar a otros a empezar a sanar.

Límites débiles e identificación proyectiva

En las relaciones codependientes, los límites entre uno y los demás se funden. Así, lo que sentimos hacia el otro puede ser que lo sintamos hacia nosotros mismos. Por ejemplo, el enojo porque nuestros padres no cumplieron con el deber de protegernos, se puede regresar contra nosotros mismos en una *identificación proyectiva*, ya que asumimos como nuestra responsabilidad la falta de estabilidad y amor que vivimos en la infancia, cuando en realidad fue una falla de nuestros padres y no nuestra. Lo mismo sucede con el abusador sexual y con los niños que vivimos abuso sexual en la infancia. Depositamos en nosotros mismos la responsabilidad que en realidad debe recaer en ellos. Justamente eso es la codependencia: asumir responsabilidades que no son nuestras.

Por ejemplo, el hijo de padres tóxicos asume funciones que no le corresponden, el papel del *maduro* y del *responsable* de la familia, y se siente culpable de que no haya estabilidad y seguridad en ella. Asimismo, se siente obligado a mantener en silencio su abuso sexual, como parte de los secretos familiares.

Jerónimo, el diseñador, fue infectado de VIH por su primera pareja estable. Jerónimo era muy joven y no le exigió que le mostrara la prueba de que no estaba infectado. Eduardo, su expareja, 18 años mayor, lo engañó y, aun sabiendo que era seropositivo, mantuvo relaciones sexuales sin protección con Jerónimo por más de siete años. Cuando Jerónimo decidió terminar la relación, Eduardo le confesó que era seropositivo y que seguramente Jerónimo también lo era. "Nadie más que yo te va a querer estando enfermo de sida", le decía Eduardo mientras Jerónimo escuchaba la noticia conmocionado.

Jerónimo fue ingenuo y confió en Eduardo, pero para él es muy difícil entender que hubo dolo y traición de por medio. Se responsabiliza al 100% de haber creído en quien fuera durante tanto tiempo su pareja. Aun cuando racionalmente entiende que Eduardo tenía una mente enferma y maquiavélica y que abusó de su confianza y de su ingenuidad, sigue sintiendo vergüenza de haber sido engañado e infectado por Eduardo. Cuando finalmente rompieron su relación, Eduardo le confesó lo siguiente: "Mi sueño es que muriéramos juntos, de la misma enfermedad…". Eduardo murió de sida hace seis años. Afortunadamente, su deseo no se cumplió y Jerónimo está estable gracias a su tratamiento con retrovirales.

No hay sanación del niño interior que vivió abuso sexual, mientras no haya una adecuada asignación de la responsabilidad por las fallas en el sistema familiar. Esto implica, necesariamente, aceptar nuestro enojo hacia aquellos que no cumplieron de forma adecuada con su rol de protectores y enojarnos también con el abusador sexual de nuestra historia de vida. Para ello, es necesario aceptar que fue injusto el trato que se nos brindó cuando niños.

El mejor comienzo para situar la culpa en perspectiva (enojo no expresado), en

relación con el abuso sexual que vivimos en la infancia, es reconocer que la vergüenza que sentimos nos ha llevado a lastimarnos y a ser los peores jueces de nosotros mismos. Mientras nos sigamos culpando por lo que en realidad fue responsabilidad del abusador sexual, nos seguiremos castigando.

El síndrome de *automutilación* –cada vez más común–, que empieza en la adolescencia, implica infligirse dolor a uno mismo con el objetivo de anestesiar la angustia y el dolor emocional. Como la persona no tiene control del dolor emocional que está viviendo, inconscientemente busca el control del dolor que sí puede manejar: el que se inflige a sí mismo. Tal vez una chica no tuvo control de la violación que sufrió, pero sí tiene el control de qué tan profundo clava un cuchillo en su piel, qué tanto acerca un cigarro prendido para quemarse o qué tan fuerte golpea con los nudillos una pared hasta sangrar.

La proporción de personas que sufren del síndrome de automutilación hoy en día en nuestra sociedad es muy similar a la de quienes padecen anorexia nerviosa: una persona de cada 250. El suicidio es la culminación del síndrome de automutilación, por eso en tan importante entenderlo a fondo. El síndrome de automutilación es el acto voluntario de dañar seriamente una parte del propio cuerpo. En la mayoría de los casos, esa parte del cuerpo es la piel, la cual se corta con un material punzocortante, se raspa con algo poroso o con una lija o se quema con un cigarro o con metal caliente. En general, el daño no implica el riesgo de perder la vida y la zona de las heridas se encuentra escondida en un lugar donde rara vez se pueda ver. En general, las heridas se realizan en los muslos, brazos, senos, genitales o glúteos; de esta manera, será difícil ser descubierto. Esta forma de automutilarse no es parte de un grupo de rituales o una cuestión de rebeldía adolescente, representa una psicopatología clara de una persona que busca desesperadamente ayuda. Normalmente, cuando se da la práctica de automutilación, la persona está en un estado de trance donde evade el dolor emocional por medio del dolor físico. Esto evita que el individuo se ponga en contacto con el severo dolor emocional que está atravesando.

Se puede obtener mucha información al respecto en el libro *Cutting* (1998) de Steven Levenkron. En el síndrome de automutilación se presentan cuatro características que lo diferencian de los casos de quienes buscan manipular a los demás con el autocastigo:

1. Recurrente daño a la piel cortándola, quemándola o raspándola en zonas donde sería difícil ser descubierto.
2. Sensación de tensión justamente antes de que el acto se realice.
3. Relajación, gratificación, sentimientos agradables y sensación de adormilamiento al infligirse dolor físico.
4. Sensación de vergüenza y miedo al estigma social si se es descubierto, lo que lleva al individuo a esconder las heridas, la sangre u otra evidencia de acciones autodestructivas.

Es importante señalar que la automutilación no es un acto masoquista, no implica adicción al dolor ya que infligirse dolor por sí solo no es el fin del síndrome. Quienes lo padecen han tenido historias muy dolorosas de vida, profundamente traumáticas, con ambientes familiares hostiles y abusivos, donde el dolor físico era parte de la vida diaria. El que se automutila, en realidad busca desesperadamente callar el dolor emocional de años, busca sentir algo que no sea la vergüenza con la que vive.

Paradójicamente, es usual que quien sufrió abuso en la infancia se haya esforzado constantemente en ser el hijo perfecto o el "especial" (aunque sea llamando negativamente la atención); pero sin importar lo que hiciera o dejara de hacer, el abuso continuaba, y sigue culpándose por ello aún en la adultez. El síndrome de automutilación es la retroflexión materializada: un verdugo que lastima a un culpable, pero ambos son la misma persona.

Sin embargo, el autocastigo (una forma extrema de retroflexión) nos lleva a la desesperanza.

La esperanza no es una ilusión ingenua, no es un alivio pasajero al dolor, es más bien *la certeza de que uno puede, con la ayuda necesaria, superar las dificultades.* Su contraparte, la desesperanza, es una enfermedad del espíritu que involucra siempre un desgarro interior, pues va dirigida contra los anhelos propios de nuestra naturaleza.

La desesperanza no es decepción ni desesperación. La *decepción* es la percepción de una expectativa defraudada. La *desesperación* es la pérdida de la paciencia y de la paz. La desesperanza es la percepción definitiva de que es imposible triunfar, lo que plantea una resignación forzada y el abandono de la ambición y de los anhelos.

Sé que en realidad no existen las soluciones mágicas. No hay medicina contra el dolor emocional. Entiendo que no existen los *duelos exprés*, ya que no es posible superar las crisis sin trabajo personal, que el sufrimiento dentro de la vida es inevitable y que depende de mí encontrarle un sentido para poder superarlo y trascenderlo. Pero si alguna vez inventaran una medicina para eliminar un sentimiento de la faz de la tierra, si inventaran una técnica para borrar de golpe una experiencia humana, sin duda debería ser para la desesperanza.

De todas los sentimientos que puedes estar experimentando (tristeza, miedo, enojo, depresión, confusión, soledad, pérdida), nada me preocupa más que la desesperanza. Y esto se debe a que ningún sentimiento nos pone tanto en riesgo de suicidio como este. Sentirse sin esperanza es tener la convicción de que, suceda lo que suceda, la realidad seguirá siendo negra y dolorosa. De este sentimiento, creencia y total desgana, los pensamientos suicidas toman fuerza, se robustecen y se convierten finalmente en un proyecto, un plan suicida.

En mi libro *Suicidio: decisión definitiva a un problema temporal* (2013) hablo profusamente acerca de la desesperanza y cómo esta puede orillar a alguien a ir en contra de su sentido vital. La desesperanza se caracteriza por una tendencia a explicar los sucesos negativos externos al individuo a partir de causas internas, es decir, asume que

todo lo negativo que sucede a su alrededor es su responsabilidad, así como por adelantarse a consecuencias negativas que no han ocurrido y concluir que si dichos sucesos negativos llegan a tener lugar eso significa que algo falla en uno mismo. La persona que vive con base en la desesperanza piensa que los problemas no tienen solución y que las consecuencias de los sucesos negativos son inevitables, permanentes y que afectarán a todos los ámbitos de su vida.

Por eso es tan importante que en este momento, en este punto del proceso de sanación, tomes conciencia de la intensidad de tus sentimientos de vergüenza, enojo contenido y desesperanza. Aunque creas que nada puede mejorar, que mereces ser eternamente castigado, devolver la responsabilidad a la mente enferma que abusó de ti puede ayudar a que empieces a recuperar tu capacidad para respetarte y amarte con dignidad.

Aaron Beck y Martin Seligman (1965) denominan *desesperanza aprendida* al estado en que las personas, al ir acumulando experiencias de fracaso intentando cambiar su realidad, terminan por creer que no importa qué hagan para mejorar, fracasarán en la búsqueda del control de sus vidas. Por lo tanto, si no hay esperanza de tener algo de control de las variables en su vida, caen a la larga en un estado depresivo asociado a una sensación de falta de capacidad de tener éxito en la propia vida, que se conoce como *desesperanza*. La desesperanza aprendida fue bautizada por el filósofo Nietzsche como "la enfermedad del alma moderna". Esto sucede cuando se tiene la sensación de haber sido apaleado una y otra vez por la vida y se genera la creencia de que las peores cosas solo le suceden a uno y que no hay nada que se pueda hacer para prevenirlas. La desesperanza aprendida implica haber intentado resolver situaciones críticas y haber fallado, y *generalizar* estas experiencias a todas las posibles situaciones futuras. Incluso personas que han sido exitosas pueden llegar a creer que aunque se esfuercen para alcanzar una meta, no tendrán la suerte necesaria para alcanzarla.

Cada vez es más común que escuche en mi consultorio frases como: "Me siento vacío…", "Me siento anestesiado…", "No sé a dónde voy…", "Tengo muchas cosas que hacer y a pesar de ello me siento insatisfecho…", "Me siento profundamente solo…".

Como se trata de un error de pensamiento, una falacia de la percepción, para romper el círculo vicioso de la desesperanza aprendida necesitamos aprender a reescribir nuestra historia y a ser objetivos con lo que nos ha salido muy mal, pero también con lo que no nos ha salido tan mal y con lo que nos ha salido bien. Haber sido víctima de abuso sexual en la infancia fue algo muy injusto y nos hizo mucho daño. Fue terrible… Sin embargo, si estás leyendo este libro, estás respirando, y por lo mismo estás vivo, y eso significa que hay algo que agradecer, que rescatar y para lo cual seguir viviendo.

Necesitas aceptar que estás enojado y que tienes derecho a estarlo. Conocer tu enojo necesariamente implica remontarnos a cómo sufriste el abuso, entender que no fuiste responsable del abuso sexual y que el silencio que guardaste fue porque sentías culpa

tóxica, esa vergüenza que solo te ha llevado a volcar el inmenso enojo que sientes contra ti mismo.

A lo largo de mis años como terapeuta, he conocido personas que cuando sienten y experimentan enojo, creen que se están volviendo locas. A la menor sensación de estar molestos o exasperados, sienten que van a perder el control y que van a lastimar a los demás; entonces, una vez más, se sienten culpables por ello y lo reprimen; la manera en que aprendieron a manejar los impulsos agresivos es lastimarse a sí mismos.

El manejo del enojo en el ámbito social es un tema interesante, aunque confuso y contradictorio. Es totalmente aceptado que un jugador de futbol se enoje en un partido y que pegue de gritos cuando el árbitro señala una falta que considera injusta. En las películas de acción, se acepta que el protagonista golpee, agreda y dispare a los "malos" o a cualquiera que se lo merezca. En las caricaturas, es aceptable que alguien sienta y muestre ira y lastime a otro para desquitarse. Sin embargo, en la vida diaria, las expresiones de enojo no están socialmente permitidas y esto se debe a que aprendemos, y luego enseñamos, que una vez que nos enojamos necesariamente tenemos que hacer algo agresivo. Odiamos la violencia, pero la buscamos en los deportes, las películas y los programas de televisión. Estamos convencidos de que estar muy enojados nos llevará a hacer algo destructivo.

Esto no tiene por qué ser así. El enojo es necesario, aunque la violencia es reprochable. No te merecías el abuso sexual del cual fuiste víctima y fue un crimen que jamás debió haber sucedido. Por lo mismo, es natural que te genere enojo. El enojo es natural; lastimar e infligir dolor a uno mismo o al otro es enfermizo. Necesitamos aprender a reconocer el enojo, validarlo, sentirlo y expresarlo sanamente, respetándonos a nosotros mismos y a los demás, sin llegar a la ira descontrolada, a la violencia o al abuso físico o emocional. A fin de cuentas, uno de los objetivos de este libro es que te permitas sentir enojo sin necesidad de hacerte daño a ti mismo. ¿Cómo hacerlo? Dejando la vergüenza de lado para regresarle la responsabilidad del abuso a quien realmente la tuvo: el abusador.

El ciclo que necesitamos romper es el del manejo enfermizo del enojo. Aprender a aceptar este sentimiento como lo hacemos con la alegría, la tristeza, el miedo. Aprender a expresarlo sin castigar, sin ser nuestro propio verdugo.

Hace años trabajé con Roberta, una adolescente de 15 años que era claramente la fuente del caos dentro de su sistema familiar. Aunque tenía calificaciones impecables, Roberta frecuentemente contestaba de manera desafiante a su madre y no obedecía a lo que su padrastro le pedía. "No es mi papá, no tengo por qué hacerle caso a ese bueno para nada", argumentaba a pesar de los golpes que su madre le propinaba. Sus calificaciones eran casi perfectas, pero fue descubierta alcoholizada en el colegio y referida a tratamiento psicoterapéutico. Pude ver claramente que había algo que no marchaba bien con Roberta cuando llegó conmigo.

Cuando fue expulsada del colegio, su madre la golpeó con mucha rabia con un palo de

escoba, y Roberta se encerró en el baño de su recámara, como hacía siempre. Su madre, ante la culpa de haberla golpeado tan severamente, llamó a la puerta del baño varias veces, pero Roberta no contestaba. Imaginándose lo peor (suicidio), abrió la puerta con la ayuda de un cerrajero, para encontrar a Roberta bañada en sangre dentro de la tina.

El síndrome de automutilación que padecía en silencio había vuelto a atacarla. Cuando Roberta se encerraba en el baño, se sumergía en la tina y no contestaba si alguien tocaba a la puerta. La joven pasaba horas ahí, "bañándose", especialmente después de un fuerte regaño o de haber sido golpeada (la madre aceptó que la golpeaba con frecuencia ante su rebeldía).

Cuando su madre la descubrió, Roberta estaba totalmente en trance, lastimándose y cortándose los senos con un cúter. Horrorizada, su madre le vio el cuerpo totalmente lleno de cicatrices, y fue cuando entendió la razón por la que su hija siempre usaba ropa larga y holgada, por qué nunca se dejaba tocar ni acariciar y ponía cara de dolor cuando alguien apenas la rozaba. Nunca usaba manga corta, aun en los meses de intenso calor, y evitaba usar trajes de baño. Su madre, siguiendo los consejos del personal del colegio después de la suspensión, pidió ayuda de inmediato, y fue así como Roberta llegó a tratamiento conmigo.

Lo que ella explicaba era que se hacía daño para perder el tiempo, y sentía que pasaban unos cuantos minutos cuando en realidad podía pasar horas en privado cortándose y sintiendo cómo la sangre le corría por su piel. "Me distrae de todo, cuando no quiero pensar en nada, sobre todo en los idiotas que viven en mi casa. Solo así logro que todo pase a segundo plano: las preocupaciones y los regaños se van, y me siento más tranquila", mencionó en la primera sesión.

En ocasiones, Roberta "despertaba" en la tina para descubrir que habían pasado dos horas y que se encontraba bañada en sangre. Durante el tratamiento, Roberta reveló que había sido víctima constante de abuso sexual por su hermanastro –hijo de su padrastro, desde los 6 hasta los 12 años. A esta edad, a los 12, fue severamente castigada por su madre ya que le clavó a Rodolfo (su hermanastro y su abusador) un compás en la espalda mientras él dormía. Su madre y su padrastro la castigaron severamente y la golpearon con dureza. Ahí terminó el abuso sexual. Esa noche le juró a Rodolfo que si la volvía a tocar, lo mataría.

Fue un caso difícil, pues a pesar de entender cuál era el origen del síndrome de automutilación que sufría la joven, no encontrábamos la manera de detenerlo. Ella entendió la magnitud del abuso sexual que vivió en su infancia hasta su pubertad, comprendió la disfuncionalidad del sistema familiar: el alcoholismo de su padrastro, el abuso sexual por parte de Rodolfo y el abuso físico y verbal de su madre; pero, a pesar de ello, no podía evitar seguir lastimándose. Su rebeldía había disminuido y su comportamiento, tanto en casa como en el colegio, dejó de ser desafiante, pero a pesar de todo esto ella seguía lastimándose, ya que no estaba dispuesta a hablar del abuso del que había sido víctima dentro de su hogar.

En una sesión, por medio de una hipnosis breve, ella fue describiendo cómo se tranquilizaba mientras se cortaba con el cúter, aunque siempre tenía una sensación incómoda de ardor. "¡Alto! –grité y la detuve para que se escuchara. ¿No describiste la misma sensación de ardor en la vagina y quemazón en todo el cuerpo, al haber sido penetrada por Rodolfo en varias ocasiones?".

Hubo un gran silencio. Roberta abrió los ojos, salió del trance y me miró fijamente. Sin parpadear, grandes lágrimas rodaron por sus mejillas. Después de unos segundos, Roberta empezó a llorar desconsoladamente: "¡Es una locura, es una verdadera estupidez! ¿Por qué quiero repetir los mismos sentimientos y sensaciones que tanto odiaba cuando era niña?", gritó Roberta, experimentando un momento importante de catarsis.

Roberta descubrió que siempre se había sentido culpable y avergonzada por el abuso de su hermanastro; y aunque aparentemente lo había superado, la automutilación le permitía castigarse por lo ocurrido y le generaba la misma sensación dolorosa de ardor que experimentaba cuando era penetrada por Rodolfo. Todo el enojo que sentía hacia él y hacia su madre, por el abuso físico, verbal y sexual que le infligieron, lo volvió hacia ella haciéndose un daño terrible.

Muchas veces Roberta expresó que Rodolfo la tocaba de manera "rara" y que no le gustaba; sin embargo, como en muchos casos de abuso sexual, la madre decidió no creerle y la castigaba por buscar llamar la atención calumniando al "hijo perfecto y abanderado de honor del colegio".

Por todo lo anterior, es lógico que Roberta estuviera muy enojada: con su hermanastro, por los años de violencia y abuso hacia ella; con sus padres, por ponerla en esta situación de riesgo, al permitir que conviviera con un adolescente abusivo, y consigo misma, por haber tolerado y permitido tantos años de sufrimiento.

Por supuesto que no estaba en su control el que su hermanastro la violara; pero sí estaba en ella el control del dolor físico, mostrarse rebelde y hostil, tanto en casa como en la escuela. Y por todo ello, Roberta volcaba su enojo contra sí misma, y como no era escuchada, se fue llenando de un sentimiento de culpa; y en sus largos baños –que podían durar hasta dos horas–, evocaba a manera de castigo sentimientos negativos que le permitían, inconscientemente, pagar por la culpa que cargaba. Ella creía que era una mala persona que merecía haber sido maltratada y sufrido abuso. Roberta simplemente "despertaba" del trance sintiendo las nuevas heridas y oliendo el olor agridulce de la sangre fresca. La joven había reprimido rabia, vergüenza, decepción, miedo y frustración... y su manera de lidiar con ellos era mediante la retroflexión al automutilarse y ser rebelde y oposicionista ante cualquier figura de autoridad.

Roberta vivió un exitoso proceso terapéutico donde aceptó que había sido víctima de abuso sexual. Comprendió que era una sobreviviente de abuso sexual en la infancia y que había crecido en un sistema familiar disfuncional. Aprendió a identificar el enojo hacia su hermanastro, hacia su padrastro y hacia sus padres. Pudo ser empática y abrazar con

profunda compasión a esa niña que había sido violada, se reconcilió con ella, recobró el derecho a molestarse y a enojarse con los demás sin violar sus derechos y, sobre todo, aprendió a perdonarse por haberse hecho tanto daño durante todos esos años. Cuando todo este proceso finalizó, Roberta dejó de lastimarse.

Aunque decidió nunca exponer el abuso que vivió por parte de Rodolfo en casa, hoy en día Roberta es una exitosa psicóloga, especialista en mujeres adolescentes que han sufrido abuso sexual y que padecen el síndrome de automutilación.

Además de tenerle un enorme cariño y agradecimiento, la admiro profundamente como profesional. Es una colega que empezó siendo mi paciente a los 15 años y ahora es una gran maestra en mi vida profesional.

Cuando le conté que estaba por escribir este libro, ella escribió su testimonio y me autorizó, como todos los demás pacientes que colaboraron en el libro, que lo publicara. Ahora es una mujer de 27 años, exitosa, que hace un trabajo maravilloso con mujeres que sufrieron abuso.

Al igual que Roberta, o todos los que hemos vivido un abuso sexual en la infancia... es momento de que reclames tu derecho y que te sientas merecedor de transformar tu vida, que te alejes de la vergüenza de un crimen que no cometiste y que te permitas sentir y expresar el enojo de una manera que no te lastime a ti. Juntos encontraremos la manera, verás...

> Yo sabía que los domingos eran los días de la comida familiar. Sabía que después de comer, mi tío Fernando se iba a la sala a "dormir" una siesta.
>
> Yo sabía que me llamaría, que gritaría mi nombre para que lo acompañara, y que mi mamá me pediría que fuera a acompañarlo, pues yo era su ahijado y su sobrino consentido. Yo sabía que iría y que el tío Fernando, me acostaría junto a él, de ladito, que él fingiría estar dormido y que me tomaría por detrás, para después irse excitando poco a poco con el roce de mi cuerpo. Yo sentiría su excitación, cerraría los ojos y me haría el dormido por la pena de saber que me tocaría el pecho, el cuello y después más abajo. Yo sabía todo esto y nunca dije nada… Yo sabía que esto pasaba cada domingo y seguí yendo a casa de mis abuelos una y otra vez… No hice nada. Fue mi culpa…
>
> Juanjo, comentarista deportivo de 39 años.

.....

6

EL AUTODESPRECIO: TRAIDOR DE GUERRA

No tolero verme en el espejo. Me odio. Lo único que puedo ver ahí es a esa puta en la que me convertí desde hace ocho años. Me doy asco.

Tanto me odio que me insulto una y otra vez. Me insulto en el espejo de mi baño, en el de la universidad… aun en el del baño del consultorio de Dado. "Puta barata", "Puta de quinta", "Putita pornográfica".

Me desprecio todos los días de mi vida…

Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

Hasta este momento, hemos revisado la magnitud del impacto del abuso sexual y de su repercusión en la vida adulta, hemos identificado que el único responsable del abuso sexual, cuando la víctima es un niño, es el adulto y nunca el menor, y comprendimos que el verdadero enemigo a vencer es el enojo que dirigimos contra nosotros mismos –que a la larga se convierte en vergüenza, y después en desesperanza–. Ahora debemos conocer cuáles son los puntos débiles que necesitamos reforzar para no sabotearnos al librar la batalla.

De todos los tipos de autosabotaje posibles, el más difícil de vencer es el producto del autodesprecio. Emile Pouget, en su libro *Sabotaje* (2001), explica que *sabotear* es cualquier acción que implique entrometerse en asuntos ajenos. Estas acciones son realizadas por personas que buscan beneficiarse a sí mismas o impedir algo.

Para Pouget, una buena definición de *autosabotaje* es: "un acto tendiente a obstaculizar un logro a través de manipulaciones inconscientes dirigidas hacia uno mismo". ¿Cómo saber si nos estamos autosaboteando? Es sencillo: sucede si, cuando nos proponemos algo, siempre se presenta una situación (externa o interna) que nos impide lograrlo.

Ejemplos concretos y sencillos de pequeños autosabotajes son los siguientes:

- Hacía tiempo que quería ir a ver esa película. Media hora antes de salir hacia el cine, empezó a llover y no me animé, decidí que era una señal para no ir.
- Estaba preparado para presentar el examen final de esa materia, pero me olvidé de

poner el despertador y llegué tarde.

- Había dejado de fumar hacía tres meses pero, ante el miedo de subir de peso, volví a hacerlo.
- Ayer comencé la dieta, pero hoy en la mañana, en el desayuno, sirvieron unos chilaquiles deliciosos. La volveré a empezar el lunes.

Hay autosabotajes más graves y con mayores consecuencias para la calidad de vida de una persona:

- Estaba totalmente enamorado de mi mujer, pero me involucré con otra y me descubrió. Ahora me pidió el divorcio.
- Me emborraché y tuve relaciones sexuales sin protección. Ahora estoy angustiado y con miedo de que haya contraído alguna enfermedad.
- No me cuidé al tener relaciones con el chico con el que salgo y estoy embarazada. Tengo pánico de abortar, pero no quiero ser mamá a los 21 años.

Existen dos tipos de autosabotaje: por falta de acción, por dudar al actuar, y por realizar acciones que llevan al sitio opuesto de lo conscientemente deseado.

En el primer tipo de testimonios, todas las intenciones naufragan ante la duda, que no es más que el resultado de dos posiciones opuestas de similar valor para la persona, y que le impiden tomar una decisión que defina el camino a seguir para que lo que se desea se convierta en realidad. Este tipo de autosabotaje se caracteriza por un abundante diálogo interno, pensamientos que evalúan la conveniencia de actuar o de no hacerlo, hasta que otra situación similar ocupa la conciencia. La duda es la punta del iceberg; lo que hay debajo, lo que no se ve, son la creencias de que no podremos conseguir lo que deseamos o que no somos merecedores de conseguirlo.

El segundo tipo se basa en acciones distractoras encargadas de desviar la atención del objetivo propuesto y, de esta forma, evitamos el acto que nos llevaría al logro del objetivo. Una parte de la persona tiene un objetivo y trabaja para lograrlo, pero otra parte tiene la necesidad (igualmente intensa) de echarlo a perder, y es esta parte la que se manifiesta con acciones contrarias a los intereses de la primera. Este tipo de autosabotaje es más inconsciente y, por lo tanto, más difícil de corregir.

El primer tipo se caracteriza por la duda inmovilizante; el segundo, por acciones distractoras; ambos están guiados por el miedo a enfrentar los cambios por venir tras alcanzar el objetivo propuesto. En realidad, el autosabotaje es miedo al éxito. Los dos mecanismos se alimentan del conflicto propio, de la duda y las creencias de poca valía que tenemos de nosotros mismos, que consumen la energía mental de la persona alejándola de lo que tanto ansía: paz mental, equilibrio emocional, plenitud y éxito en alguna área de su vida.

¿Cómo saber con certeza que no nos estamos boicoteando? Sencillamente porque nos

propondremos un objetivo y llegaremos a él sin costos emocionales en el camino.

Decidí dedicarle a este tema un capítulo especial porque este ha sido uno de los grandes retos a vencer en mi historia de vida. Haber vivido cuatro años de abuso sexual constante me llevó a sentirme profundamente culpable, después avergonzado y, a la larga, a despreciar mi cuerpo, mi sexualidad, mi valía y mi existencia en este mundo. Para mí, el autodesprecio fue, durante muchos años, el escudo que me protegió de que lo que tenía que hacer realmente era perdonarme por haber sido víctima de un crimen del cual no fui culpable. El autodesprecio, tratarme como si valiera menos que basura, me llevó a tomar decisiones que lastimaron más mi autoconcepto, mi sentido de valor personal y mi capacidad de sentirme vivo. En esto radicó gran parte de mi autosabotaje. Sin él, pude haber tenido una calidad de vida más alta y podría haberme ahorrado un sufrimiento que, al final, elegí vivir.

El autodesprecio es la principal razón por la que una persona que sufrió abuso sexual (especialmente en la infancia) decide perpetuar el infierno en el que se ha convertido su vida. El abuso genera culpa; la culpa, vergüenza, y esta última, autodesprecio.

Aunque este no es un libro de historia, voy a mencionar a uno de los filósofos que llevó el autodesprecio a su máxima expresión: Diógenes.

Diógenes se dio a la tarea de cambiar las costumbres, que en su opinión eran la falsa moneda de la moralidad, pues en vez de cuestionarse qué estaba mal realmente, la gente solo se preocupaba por lo que estaba mal según la convención. Diógenes despreciaba al ser humano y, como él era uno de ellos, empezó a despreciarse a sí mismo con tanta intensidad como despreciaba a los demás. Evitaba los placeres terrenales para poner en evidencia la deshonestidad, la vanidad y la hipocresía del ser humano.

Cierto día en que se estaba masturbando a la entrada del Ágora, a quienes intentaron reprenderlo les contestó: “Ojalá frotándome el vientre el hambre se extinguiera para siempre, causándome tanta satisfacción!”.

Tanto era su desprecio hacia sí mismo y hacia la humanidad, que lámpara en mano recorría las calles de Atenas pregonando: “Busco un hombre”. Mientras caminaba empujaba a todos los hombres que se encontraba, pues decía que solo tropezaba con escombros. Hasta el último día de su vida vivió despreciándose a sí mismo.

No es difícil darse cuenta por qué Diógenes es la figura histórica que mejor representa el desprecio hacia uno mismo.

Sentirse como Diógenes se sentía sobre sí mismo es la principal razón por la que una persona que sufrió abuso sexual en la infancia decide seguir en la espiral de autodestrucción y enojo reprimido del que hablamos en el capítulo anterior, y decide, por lo tanto, seguir viviendo con todos los síntomas secundarios que desarrolló a raíz de ello. Nos aferramos al autodesprecio (al igual que Diógenes), para nunca dejar atrás aquel crimen que no debió haber sucedido. El autodesprecio nos lleva a sabotear cualquier situación o relación que pudiera hacernos sentir mejor.

La Real Academia Española define al autodesprecio como: “una intensa sensación de

falta de respeto y aversión hacia uno mismo. El autodesprecio supone la negación de las propias necesidades y humillación de nuestra valía, anulando en lo absoluto las propias capacidades y la integridad moral".

Así, el autodesprecio es similar al odio por uno mismo, pero implica además un sentimiento de inferioridad. Una persona que se desprecia a sí misma no tiene más que dolor para infligirse a sí misma. La persona que se autodesprecia se considera indigna y, a la larga, solo puede sentir amargura y considerarse "escombro y basura" de la sociedad.

Según lo que he estudiado y revisado en los estudios disponibles sobre el tema, el autodesprecio es poco entendido en la psicología. Se explica más como un problema o un síndrome que como el síntoma de algo más profundo (como el resultado de cualquier tipo grave de abuso).

Para mí, el autodesprecio nunca debe ser considerado el problema principal que ha de resolverse en la vida de un ser humano, ya que he observado que es el resultado de una creencia que está instaurada rígidamente en el autoconcepto y en la valía de una persona. Siempre necesitamos entender dónde se originó para luchar contra él. No hay autosabotaje que no vaya íntimamente ligado al autodesprecio.

Quiero compartir contigo lo que viví recientemente en mi práctica terapéutica. Jesús, un hombre un poco mayor que yo, me contactó por mi página web para decirme que estaba muy cerca de terminar de leer mi primer libro, *Suicidio: decisión definitiva a un problema temporal* (2013), en el que planteo que para mí el suicidio es una decisión tajante y definitiva a un problema temporal, pues realmente todo, todo en la vida, por difícil que parezca, termina por pasar. En este libro reviso todos los aspectos con los que se relaciona la retroflexión llevada al extremo (el suicidio) y describo cómo atacar los diferentes componentes de esta enfermedad social, que es la tercera causa de muerte en México. De igual manera, describo cómo alguna vez estuve muy cerca de quitarme la vida y del proceso y trabajo personales que realicé para dejar de sabotearme, castigarme y dejar atrás esa horrible etapa de mi vida que, al final, vista desde mi presente, me trajo aprendizaje y bendiciones.

Jesús y yo intercambiamos un par de correos electrónicos con reflexiones acerca del libro y de la alta ideación suicida que él tenía. Me pidió una cita y acordamos vernos el jueves de la semana pasada. Acudió a mi consultorio. Descubrí a un hombre muy delgado, claramente deprimido y con ese semblante que reconozco en aquellos que están sufriendo.

Ese jueves, Jesús me platicó que tiempo atrás había sido despedido de su trabajo, en el cual duró casi veinte años, y que mantenía desde hacía algunos meses una relación con un hombre francés, al que conoció en un viaje que hizo a París cuando recién se quedó sin trabajo. Jesús me habló de cómo se enamoró perdidamente de Lorenz (un ejecutivo exitoso e inteligente que vive en un barrio muy lujoso de París) y cómo empezaron a mantener una relación amorosa. Hacía muchos años que Jesús no amaba de esa manera a un hombre (me lo repitió por lo menos cuatro veces a lo largo de la sesión).

Sin embargo, al hablar de su depresión, de su ideación suicida y de su sin sentido de la vida, me explicó también que la relación con Lorenz era complicada y desgastante. El ejecutivo francés estaba acostumbrado a tratar a los demás (incluido Jesús) como si fueran esclavos: con exigencias y desdén. Lorenz era perfeccionista, obsesivo y muy intolerante cuando algo no estaba acomodado como a él le gustaba o cuando alguien difería de su opinión.

Fue entonces cuando Jesús y yo hablamos de que no todo en la relación era bonito como él creía. La verdad es que Lorenz era soberbio, grosero y no era considerado con Jesús. Jesús se adaptaba a los horarios y al trabajo de Lorenz para que se pudieran ver, y aunque vivía en casa de su novio, jamás se sintió cómodo ni como para servirse un vaso de agua. Solo tenían sexo cuando Lorenz quería. Jesús tenía que respetar las horas de sueño de su pareja; aunque estuviera viendo una película o leyendo un libro, las luces tenían que apagarse cuando Lorenz lo decidía. Además, para Lorenz los problemas de Jesús eran tontos y superficiales y, para evitar que se aburriera, Jesús dejó de hablar de su vida para solo escuchar la de Lorenz.

La relación entre Jesús y Lorenz estaba llena de abuso y miedo al abandono (características propias de cualquier relación destructiva). Lorenz había terminado con Jesús en varias ocasiones, y después él tomaba un avión para seguirlo a París y convencerlo de que su relación podía seguir adelante. Esta dinámica era cada vez más desgastante y destructiva. A esa altura de su relación, Jesús leyó, de mi libro, el capítulo *Amores que matan*, y fue entonces que decidió contactarme, para después ir a verme.

Lorenz había decidido terminar de nuevo su relación con Jesús, y no le contestaba el teléfono desde hacía dos semanas. Jesús había suplicado por todos los medios posibles que lo reconsiderara y, como en otras ocasiones, había viajado hasta París para tratar de convencerlo de no terminar su noviazgo, pero Lorenz ni siquiera lo recibió. Le mandó decir con la secretaria que no era bienvenido ni en su oficina ni en su casa. Jesús se apostó afuera de su casa para esperarlo. Cuando el coche de Lorenz se acercaba a su lujoso departamento, el conserje del lugar le pidió a Jesús que no molestara al señor, o llamarían a la policía. El chofer de Lorenz esquivó a Jesús cuando este intentó detener el coche, y pasó a su lado: Lorenz leía el periódico sin siquiera voltear a mirarlo. Después de dos días sin tener respuesta, Jesús regresó a México.

Durante nuestra sesión, Jesús habló del desprecio con el que Lorenz lo trataba y, por ende, con el desprecio que él sentía que merecía ser tratado. "¿Quién te trató con ese desprecio anteriormente?", pregunté intrigado. "Mi papá siempre me trató mal por ser homosexual. Nunca lo aceptó y nunca me lo perdonó", contestó reconociendo cabalmente el origen del problema. "¿Perdonarte qué? Ser homosexual no es una ofensa para nadie", recalqué con firmeza.

A pesar de que su padre ya había muerto, Jesús me contó que toda la vida lo miró y lo trató con desprecio (recuerdo muy bien que utilizó esa palabra). Su madre fue amorosa y comprensiva ante la noticia de la preferencia sexual de su hijo; sin embargo, su padre fue

implacable y siempre rechazó su homosexualidad. Su madre murió hace muchos años víctima de la diabetes, y su padre y su hermana eran sus únicos familiares. Lo poco que platicamos al respecto fue suficiente para entender que su padre, desde que se enteró de su preferencia sexual, nunca volvió a mirarlo igual. "Había algo en su mirada que me recordaba que yo no valía para él, pues le salí *maricón*", concluyó casi al terminar nuestra sesión.

Hablé entonces de la fuerza del autodesprecio y de cómo este nos lleva a tratarnos mal y a dañarnos, por ejemplo, teniendo relaciones destructivas y tóxicas (como la de Lorenz), y sobre todo hablé del compromiso que se necesita contraer con uno mismo para dejar de hacernos daño por los crímenes que no cometimos y de los cuales, en algún momento, creímos que fuimos culpables. "A nadie le haces daño con tu homosexualidad. Te haces daño a ti mismo con las parejas tan crueles que escoges", le expliqué a punto de cerrar la sesión.

Jesús quería verme una segunda vez para planear una estrategia de trabajo para dejar su depresión atrás, sus conductas de autosabotaje (como rechazar buenas opciones de trabajo por la imposibilidad de viajar cuando quisiera a París), y para aceptar que lo que tenía con Lorenz no era más que una relación codependiente, llena de abuso y desprecio. Cuando salió, le pidió a mi secretaria cita para el siguiente lunes. Yo me sentí tranquilo y satisfecho.

El lunes siguiente Jesús no llegó a su cita, lo cual me inquietó. Lo había visto una sola vez, pero creí haber visto en su mirada el compromiso de alguien que no falta a una sesión nada más porque sí.

"Lulú, por fa trata de comunicarme con Jesús, estoy inquieto por él", le pedí preocupado a mi secretaria. Ella trató de localizarlo llamando a su celular varias veces, hasta que finalmente contestó su hermana para decir: "Lo siento, Jesús falleció el viernes pasado".

Lulú entonces me comunicó con su hermana. Entre sollozos, ella me explicó que después de que aquel jueves había estado conmigo, cenaron juntos cerca de mi consultorio y Jesús le contó a grandes rasgos nuestra sesión. Le habló de la codependencia con Lorenz, del origen de su autodesprecio y de la oportunidad que quería brindarse en este proceso terapéutico. Habló de trabajar su autosabotaje y de la oportunidad de volver a sonreírle a la vida. Su hermana me contó que saliendo del restaurante se abrazaron y que él la tranquilizó: "Todo va a estar bien… vas a ver".

El sábado encontraron muerto a Jesús. Después de haberle insistido a Lorenz en un mensaje de texto para tener una plática en persona, Lorenz le dijo por ese mismo medio que había boletinado su número y que en Francia era un crimen el acoso telefónico, por lo que le exigía que nunca se volviera a acercar a él si no quería tener un problema legal. El último mensaje de Lorenz fue: "Sigue adelante con tu vida de mierda".

Jesús escribió una carta explicándole a su hermana que ya no podía seguir adelante y que sabía que la estaba traicionando al dejarla sola (ninguno de los dos se casó y no

tenían más familia directa). Dejó la carta en un sobre, dentro del libro que estaba leyendo (el mío), justo en el capítulo de *Amores que matan.* Jesús, al igual que su hermana, era diabético y se inyectó una dosis mortal de insulina.

Cuando escuché a su hermana contarme todo esto, no pude evitar sentirme profundamente triste y frustrado y, sin que ella se diera cuenta, lloré largo rato. Una vez más, el suicidio cobraba otra vida más. Una vez más, a pesar del conocimiento que tenemos acerca de la retroflexión, de la vergüenza, de la desesperanza y del autodesprecio, otro paciente había elegido sabotear el plan de acción que había para él. Para Jesús, nada de lo que hablamos el jueves pareció suficientemente bueno para que eligiera vivir.

A lo largo de esta semana me he sentido triste y sin energía. Por ello, decidí enfocarme en este capítulo. El autodesprecio nos lleva a sabotear grandes proyectos, en ocasiones terminando con nuestra propia vida.

El autodesprecio no se resuelve únicamente identificándolo; requiere el compromiso de dejar de lado los juicios injustos y sesgados acerca de nuestro valor y nuestra dignidad. Y ya que vivimos en una sociedad muy poco empática y compasiva, nos tratamos cada vez más con mayor dureza, injusticia y desprecio; y por lo mismo disminuye cada vez más nuestra capacidad para sentirnos dignos de ser tratados con amor y respeto.

La mayoría de las enfermedades que son comórbidas del abuso sexual son autodestructivas, implican un alto grado de autodesprecio. La *comorbilidad* es la existencia de dos padecimientos que se presentan juntos, pero que no son explicables el uno por el otro. De este modo, es común que dos o más enfermedades autodestructivas vayan de la mano.

El alcoholismo y la codependencia están asociadas entre sí y con el hecho de haber vivido abuso sexual en la infancia. Las adicciones y tener relaciones sexuales sin protección y sin respeto por el propio cuerpo son concurrentes y también lo son con el abuso sexual en la infancia. El síndrome de automutilación y el aislamiento social están asociadas entre sí y también con el abuso sexual en la infancia. Los trastornos alimentarios y los trastornos de personalidad, que son comórbidos, también se relacionan con el abuso sexual en la infancia. El abuso sexual en la infancia está altamente asociado con el autodesprecio.

El mayor problema del autodesprecio es que aleja a la persona de su capacidad de atacar al verdadero enemigo de su historia: la culpa y la vergüenza. De igual manera, impide que seamos justos con la responsabilidad que tenemos sobre nuestra vida y nos lleva a asumir responsabilidades que somos incapaces de manejar. Lo vuelvo a recalcar: el único culpable del crimen del abuso sexual que viviste es el abusador, y sentir autodesprecio te aleja de la posibilidad de ver tu vida con un mirada de justicia y compasión.

En mi opinión, el autodesprecio es difícil de identificar. En momentos, aparece como

una resignación a vivir mal, como Diógenes que vivía entre la basura, o Jesús que eligió ser tratado despectivamente por Lorenz. En otros momentos, aparece enmascarado por un bajo autoconcepto y deseos de castigo, como Lulú, la estudiante de Psicología que fue extorsionada por su "amigo" con las fotos que le tomó cuando tenía 15 años; y en otros momentos, se muestra con una aparente mala actitud ante la vida y hacia los demás, como le sucede a Saúl, el niño que fue víctima del abuso sexual de Ken en internet, cuyo desprecio se mostraba en el colegio con signos de rebeldía ante los maestros y con las dificultades académicas.

Lo que es una realidad es que el autodesprecio solo se puede originar cuando hemos vivido un trauma severo. Medusa no fue responsable de haber sido violada por Poseidón (y seguramente fue muy traumático que, además de la violación, fue convertida en un monstruo), pero terminó siendo castigada hasta con la muerte por un crimen que ella no cometió, por lo que llegó a despreciar a los hombres tanto como se despreciaba a sí misma.

Solo gracias a una mirada justa y compasiva se puede eliminar el autodesprecio. No seas injusto, no seas tan duro. Ese niño que vive dentro de ti no es culpable de nada. En vez de seguir dándole la espalda y castigándolo, es momento de mirar a los ojos a ese niño herido que vive dentro de ti, sonreírle y tener un gesto amoroso con él. Lo necesita.

Cómo quisiera que Jesús hubiera optado por ese camino…

Ahora entiendo en lo que se convirtió mi vida. Entiendo que ese abuso le dio en la madre a mi existencia. Era una niña normal, obediente, disciplinada, conservadora, con buenas calificaciones, a pesar de vivir en una familia altamente disfuncional.

Siempre me esforzaba muchísimo por salir adelante, y aparentemente de la nada, de pronto, a mis 15 años (edad en la que sufrí el abuso) empecé a reprobar todas las materias, a cambiar a mis amigas por las peores compañías de la escuela, a ahogarme en alcohol de la manera más denigrante posible; sin absolutamente ningún respeto por mi cuerpo, o más bien odiándolo, quemándome con cigarros las piernas y los brazos, cortándome los brazos con navajas, desarrollando bulimia, y después anorexia nerviosa.

Después me hice un tatuaje sin saber realmente por qué lo estaba haciendo. Evitaba cualquier relación interpersonal sana, tenía un novio tras otro, y entre más complicado y autodestructivo fuera, parecía mejor para mí. Tuve un aborto y me embaracé; sabía que no me cuidaba y que podía suceder. Luego choqué un coche que resultó en pérdida total.

Esto fue mi adolescencia… Me odiaba.

Paola, doctora en Ciencias Políticas de 35 años.

.....

7

MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

Es difícil entender que quien te ha dado la vida y tantos lujos sea el mismo que te genere un trauma así. Sé que no tengo un pene grande, es poco menor al promedio, lo cual me avergüenza.

Realmente mi padre no mentía cuando se burlaba de mí enfrente de mis amigos. Me duele pensar que lo haya hecho de mala fe… Lo que me avergüenza mucho es explicar por qué me dice así todavía… *Nico*. En ocasiones he llegado a mentir diciendo que mi segundo nombre es Nicolás…

Chris, ingeniero industrial de 36 años.

.....

En las Fábulas de Higinio se cuenta que Júpiter, convertido en cisne, poseyó a Leda, la hija de Testio, mientras se bañaba en un estanque cercano al río Eurotas. El cisne había acudido a ella en busca de protección, pues era perseguido por un águila; pero en cuanto Leda buscó protegerlo, este abusó de ella.

Como puedes darte cuenta, me gusta la mitología. Desde que la descubrí, siendo muy joven, gracias a un profesor de historia al que le apasionaba, no dejo de sorprenderme por la claridad con que refleja las pasiones humanas.

Diversos autores han escrito sobre el abuso y los mitos asociados a él. El doctor Félix López Sánchez, en su libro *Intervención educativa y terapéutica: programa para menores infractores* (2011), habla de los mitos más comunes respecto del abuso sexual. De igual manera, Susan Forward, en su libro *Toxic Parents* (1989), hace lo mismo; asimismo, los autores antes mencionados, Hunter (1991), Walters (1975) y Allender (1992), tocan en sus obras la diferencia entre mitos y realidades del abuso sexual en la infancia.

López Sánchez concluye que los mitos son:

- Creencias socioculturales construidas por el hombre para explicar lo que no puede comprender.
- Creencias que no son estáticas, evolucionan y se transforman, y en el caso de la sexualidad reflejan los valores sexuales que predominan en esa cultura.
- Son mentiras que se creen como verdades y solo se pueden desenmascarar con

argumentos científicos e investigaciones realizadas seriamente.

Después de revisar las diferentes propuestas de los autores antes mencionados y contrastarlas con mi propia experiencia como especialista, mencionaré las creencias falsas más comunes con las que me he topado en mi vida profesional respecto al tema que tratamos en este libro.

- Mito. Normalmente, los niños tienden a sufrir abuso sexual por parte de un extraño.
- Realidad. Entre 75% y 95% de los abusos sexuales a menores son llevados a cabo por un familiar cercano.
- Mito. El abuso sexual a un menor es un hecho aislado que sucede básicamente una sola vez.
- Realidad. El acoso y el abuso sexual es una situación que se presenta crónicamente, y el abusador tiende a hacerlo cada vez con mayor frecuencia.
- Mito. Los niños mienten y fantasean con tener actividad sexual con los adultos.
- Realidad. Los niños, en un proceso de desarrollo normal, no tienen los medios para obtener información explícita de cómo interactuar sexualmente con un adulto. Para tener claro cómo relacionarse sexualmente, un niño debe haberlo visto o experimentado. Algunos padres incitan a sus hijos a que acusen al otro padre de abuso sexual con el fin de quitarle la custodia; una manera clara de desenmascarar la mentira es pedirle al niño que detalle lo sucedido o que describa cómo fue el abuso sexual.
- Mito. El niño provoca que se dé el abuso sexual.
- Realidad. Puede ser que el niño tenga una personalidad seductora, pero la responsabilidad y la madurez siempre deben recaer en el adulto, y no en el menor. De tal forma que siempre el adulto es el responsable del abuso.
- Mito. Una actividad sexual que no implica violencia de por medio no genera daño emocional en el menor.
- Realidad. Exista o no fuerza bruta en el abuso sexual, los niños experimentarán siempre sentimientos de confusión, enojo, culpa, vergüenza y de autorreproche cuando interactúan sexualmente con un adulto.
- Mito. Los abusadores sexuales normalmente son gente mayor que no tiene una vida normal.
- Realidad. Los estudios recientes sobre abuso sexual a menores indican que 80% de los abusadores cometieron su primer abuso sexual infantil antes de los 25 años de edad. Muchos de ellos tienen vidas aparentemente funcionales.
- Mito. Si el niño realmente no quiere que suceda el abuso, puede gritar o pedir ayuda.

- Realidad. Generalmente los niños no cuestionan lo que hacen los adultos, mucho menos si son sus familiares, y hay que recordar que el abuso normalmente se da mediante chantajes, amenazas, engaños y uso indebido de autoridad.
- Mito. Cuando un niño varón es víctima de abuso sexual, por lo general se trata de un abusador homosexual.
- Realidad. La mayoría de los pedófilos no tienen relaciones sexuales con otros hombres ni encuentran atractivo el sexo con adultos, ya que tienden a sentir placer con los niños. Algunos tienen una vida de pareja con un adulto (generalmente mujer), pero es emocional y sexualmente muy pobre, y lo usual es que con ella traten de ocultar a la sociedad sus tendencias pedófilas. La homosexualidad es solo una preferencia sexual, mientras que la pedofilia es una desviación sexual severa.
- Mito. Cuando un niño y una mujer tienen relaciones secuales, la idea proviene del niño, y entonces no existe abuso sexual.
- Realidad. El abuso sexual siempre implica un abuso de poder, de jerarquía, y el adulto siempre tendrá autoridad sobre el menor. El que el adulto sea mujer no minimiza lo traumático del evento.
- Mito. Los niños que fueron víctimas de abuso sexual invariablemente se convertirán en abusadores sexuales cuando se vuelvan mayores.
- Realidad. Solo un porcentaje pequeño de quienes sufrieron abuso (menos de 10%) se convertirán en abusadores sexuales de menores. Lo común es desarrollar una dificultad importante para tener relaciones sexuales placenteras.
- Mito. El incesto ocurre solo en comunidades marginadas o entre la clase social más pobre.
- Realidad. El incesto es totalmente universal. Sucede en todos los estratos sociales y culturas.
- Mito. Los abusadores sexuales son depravados y, por lo tanto, tienen comportamientos atípicos.
- Realidad. No hay un estereotipo claro sobre el abusador sexual de menores. Esto significa que puede ser *cualquiera*. Es más, generalmente se trata de gente comprometida con su trabajo, con su comunidad y hasta con su religión. Me ha tocado trabajar con víctimas cuyos agresores han sido curas, monjas, policías, profesores, médicos y hasta psicólogos. Desgraciadamente, no es fácil identificar a un pedófilo.
- Mito. El abuso sexual hacia un menor se da básicamente como resultado de la abstinencia sexual.
- Realidad. Por lo general, el abusador sexual seduce a los niños más por ejercer poder sobre ellos y por la necesidad de lastimarlos y generarles sufrimiento que por

el placer sexual *per se*. La abstinencia no genera fantasías de abuso.

- Mito. En el fondo, las adolescentes desean una aventura con un hombre mayor y pueden provocar que se dé una relación sexual, por lo que no se trata de abuso.
- Realidad. Si bien es cierto que los impulsos sexuales se exacerban en la pubertad, una adolescente es inocente y busca explorar su atractivo y su sensualidad con gente con la cual se siente segura, que ha sido amable con ella. Como ya vimos, aunque 100% de los niños coquetean con sus madres y 100% de las niñas coquetean con sus padres en un momento de la vida y como parte natural del proceso de desarrollo, la responsabilidad de la relación respetuosa entre padres e hijos, adultos y niños, recae siempre en los adultos.
- Mito. Los abusos sexuales son infrecuentes.
- Realidad. Cerca de 20% de las personas a escala mundial sufrió de algún tipo de abuso sexual en la infancia.
- Mito. Hoy en día existen más abusos sexuales a menores que antes.
- Realidad. La pedofilia ha existido desde que el hombre es hombre; en proporción, no es cierto que hoy en día existan más casos de abuso sexual a menores; sin embargo, gracias a toda la información que hay, hoy son más evidentes estos casos.
- Mito. Si se conoce de cerca al niño, el abuso sexual siempre se detecta.
- Realidad. Como el niño se siente culpable y avergonzado del abuso, lo esconde y, aun para los adultos más allegados a él, será difícil descubrirlo.
- Mito. El abuso sexual solo se presenta en familias caóticas o disfuncionales.
- Realidad. Como el abusador sexual puede ser cualquiera que esté cerca del niño, puede manifestarse en familias funcionales con adecuado manejo del conflicto y con intimidad en la relación entre sus miembros. No es un fenómeno que solo se dé en familias disfuncionales.
- Mito. Los abusos sexuales a menores los cometen los hombres.
- Realidad. Aunque, en efecto, la mayoría de los abusadores sexuales de menores son hombres, los abusos sexuales realizados por mujeres tienden a ser de tipo encubierto y, por ello, rara vez salen a la luz.
- Mito. El agresor es siempre un perturbado mental, un enfermo psiquiátrico o con un desajuste psicológico.
- Realidad. Al menos 10% de los casos de abuso sexual es llevado a cabo por personas alcoholizadas, no pedófilas, que imaginan que están teniendo relaciones sexuales con adultos. De igual manera, no todos los abusos sexuales los realizan los pedófilos, hay casos que se dan por personas con trastorno narcisista o sociopático de la personalidad.

- Mito. Los familiares no implicados en el abuso sexual denunciarán el crimen cuando se detecte.
- Realidad. Cuando el abusador es un miembro cercano a alguno de los padres del niño que sufre el abuso (abuelo, tío, primo), el secreto es guardado para no dañar los vínculos familiares o el prestigio de la familia, aunque se evite, a partir de que fue descubierto el abuso, el contacto del abusador con el menor.
- Mito. Los menores son culpables de que siga existiendo abuso sexual al no denunciar el crimen del cual fueron víctimas.
- Realidad. El niño no tiene la capacidad de entender la magnitud del crimen y mucho menos que él es la víctima. Los adultos debemos proteger y cuidar a los menores, y no esperar que ellos sean los responsables de ejercer justicia.
- Mito. Los niños casi nunca sufren abuso, hay que preocuparse más por las niñas.
- Realidad. En México, una de cada cuatro niñas y uno de cada seis niños es víctima de abuso sexual antes de cumplir 12 años. Aunque el porcentaje es ligeramente superior en mujeres, el abuso sexual en los varone sale menos a la luz pues hay más prejuicios y, por lo tanto, más culpa y vergüenza.
- Mito. El abuso sexual es algo inevitable.
- Realidad. Si esto fuera cierto, este libro no tendría justificación de ser escrito. Con la correcta educación hacia los niños, explicándoles desde muy temprana edad lo que es el abuso sexual y cómo pedir ayuda, y con una presencia comprometida por parte de los padres, muchos casos de abuso sexual se pueden evitar y, sobre todo, se puede impedir una relación constante de abuso entre el abusador y el menor.

El simple hecho de conocer estas realidades y dejar atrás las mentiras que existen acerca del abuso sexual permite que tengamos más herramientas para prevenir posibles abusos sexuales a menores.

Mientras no haya un claro conocimiento de la verdad sobre los crímenes sexuales a menores, seguirá prevaleciendo la vergüenza y el autodesprecio entre las víctimas.

Mi martirio empezó a los 4 años de edad: mis primos abusaron sexualmente de mí. Ellos tenían 10 y 8 años. Se quedaban a comer en casa de mi abuela y ahí abusaron de mí varias veces; por eso llegué a terapia con Dado. Solo he podido recordar algunos momentos del abuso después de varios años de proceso terapéutico; ya los he logrado perdonar, aunque lo más importante es que ya me perdoné a mí misma, porque por muchos años pensé que yo había tenido la culpa de lo que me había pasado y no entendía que una víctima de abuso sexual es solo eso, una víctima, y no la responsable.

Un día antes de hacer mi primera comunión, mi mamá nos llevó a mi hermano y a mí a confesarnos. Tuve miedo (pánico) de hablar con el padre porque me tocó escuchar cómo le gritaba a alguien adelante de mí. Por supuesto que no pude hablar con él, pero cuando veníamos en el coche de regreso de la iglesia, le confesé a mi mamá, delante de mi hermano, el gran secreto de mi vida, llorando desesperada, mi tormento de ocho años: "Mamá, cuando yo tenía 4 años mis primos abusaron de mí". Recuerdo la cara de angustia de mi madre y que empezó a llorar desesperada junto conmigo, diciéndome que no era cierto, que no había pasado nada, que nunca más volviera a repetir lo que le había dicho. "Eso no pasó, ¿lo entiendes? ¡Eso nunca pasó!". Ese momento marcó mi vida para siempre… Si mi mamá no era capaz de defenderme, entonces nadie lo haría…

Estaba sola en el mundo.

Un año después de mi primera comunión murió mi abuela, y el rol de madre lo asumí yo con todo lo que implicaba. Aunque era apenas una adolescente, me encargaba de la comida, de cuidar a una tía abuela que vivía con nosotros y de que todo estuviera en orden. Recuerdo que desde ese momento le empecé a decir "hija" a mi mamá y ella me decía "madre". Pasaron por lo menos veinte años de mi vida en que hablábamos de esa forma, y fue en terapia, con Dado, cuando me di cuenta de que los roles estaban totalmente invertidos y empecé a forzarme a decirle *mamá*.

Recuerdo que mi mamá hablaba con sus amigas sobre mi hermano y su falta de figura paterna. Con esta excusa, a la primera oportunidad lo mandó a trabajar con el esposo de una de ellas, que arreglaba los instrumentos de un grupo musical. ¡Claro, mi mamá creía que ese ambiente le caería bien, pero hubo una temporada en que mi hermano llegaba tomado, y como nadie le decía nada, ahí salía yo, en mi rol de madre, a regañarlo…! ¡Me caigo tan gorda de recordar todo eso! A las dos o tres de la madrugada, mi hermano llegaba borracho y yo le abría la puerta sermoneándolo, diciéndole que lo odiaba… Yo era únicamente dos años mayor que él. ¿Y dónde estaba mi mamá?: dormida…

Mi vida de adolescente, si es que puedo decir que tuve alguna, fue un desastre. Vivía malhumorada todo el tiempo, hacía ejercicio hasta el cansancio, esa era mi salida, y por eso tenía un cuerpazo. Siempre traía galanes; como me sentía la mujer maravilla y nadie me supervisaba, tuve unos novios que tenían una vida igual o más desequilibrada que la mía, y yo, de una manera codependiente, siempre trataba de quedar bien con todos, sin valorarme. ¡Qué desmadre! Entonces, me volví la salvadora. Siempre viendo a quién podía ayudar, a quién aconsejar, la "mamá" de mis amigas… la auténtica mamá gallina del grupo de amigas. Sintiéndome siempre culpable de lo que viví en la infancia.

Yo era la que necesitaba ayuda desesperadamente. De una de esas relaciones de pareja con novios caóticos, quedé embarazada cuando era adolescente … ¡Ahora sí era mi fin! Viví un gran autosabotaje. Estudiaba en una escuela religiosa, rígida, donde la virginidad era un valor incuestionable, era la alumna y la amiga "perfecta", era la "hija" (madre de mi familia) ideal. Era solo una niña… ¿Cómo podría yo traer al mundo a un bebé, siendo adolescente, teniendo responsabilidades que no me correspondían y con un futuro totalmente incierto?

Yo no veía a ese novio como el futuro papá de mis hijos, así que tomé la decisión de abortar. Esa ha sido la decisión más difícil de mi vida y me la he cuestionado durante años. En esos momentos fue la mejor decisión que pude tomar; sin embargo, es un dolor que siempre ha estado ahí. Desde que me casé, he estado en tratamientos para embarazarme sin lograrlo y me atormento por la decisión que tomé en la adolescencia. Ahora tendría un hijo universitario, pero, por otro lado, recuerdo el caos en el que vivía y sé que no hubiera podido con tanto.

Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

8

ESTRATEGIAS PARA REPARAR EL CRISTAL

Yo siempre fui el consentido de mi tío. Él me llevó al estadio por primera vez y me inculcó la pasión por los Pumas. Todo lo que sé de futbol se lo debo a él.

Ayudó a pagarme la primaria y la secundaria cuando mis papás no podían hacerlo y me pagó un intercambio a Inglaterra en la secundaria para ir a aprender inglés en un verano. Ese mismo tío, el que me tocaba en casa de mis abuelos, me pagó la carrera de periodismo. ¿Cómo odiar a alguien que te ayudó tanto en la vida?

Juanjo, periodista deportivo de 39 años.

.....

El abuso sexual en la infancia implica pagar un enorme precio en la vida de la víctima, no solo en términos de los síntomas secundarios, la culpa, la vergüenza, el autocastigo y el autodesprecio, sino por la incapacidad de disfrutar de una relación de pareja, intimidad con otro ser humano y, sobre todo, por la pérdida total de esperanza en que su vida podrá llegar a tener una estructura sólida. La mente de la víctima busca negar el suceso, los sentimientos reprimidos y, al final, se vive en una gran soledad, con un sinsentido de vida.

Como si viviera en un laberinto, el camino de la sanación no será fácil de encontrar para la víctima. Fueron muchos años de silencio, de dolor e injusticia. Se requiere, además, un compromiso serio y verdadero con la sanación, de mucha autocompasión, sin que caigamos en el rol de víctimas, para atravesar todos esos sentimientos y pensamientos negativos que fuimos generando hacia nosotros.

Hemos hablado de que el niño que sufrió abuso sexual fue víctima de un crimen. Atrás de un crimen hay un plan para llevar a cabo el ilícito y un criminal que lo ejecuta. Así, solo si la víctima es compasiva con su corazón y sus heridas, podrá rescatar a aquel niño que fue ultrajado años atrás.

Como en cualquier otro crimen el abusador sexual genera un plan, una cierta estrategia para acercarse a su víctima. El abusador sexual no está escondido entre los arbustos esperando a que pase cualquier niño. Esto es solo un cliché del exhibicionismo. El abusador escoge a su víctima con cautela, con recelo, con tiempo; así como los ladrones de casas eligen la próxima que será asaltada, un pedófilo elige al niño del que abusará. Generalmente, el abusador sexual se acerca poco a poco, observando los movimientos y

las debilidades del menor. Es importante entender que las víctimas de abuso sexual muy rara vez son elegidas al azar.

Si existen tantos casos de abuso sexual en la infancia y, por lo general, las víctimas nos sentimos de la misma manera, significa que existe un patrón de comportamiento con el que el abusador logra acercarse, generar confianza y cierta complicidad con el menor, para después amedrentarlo y ganar su silencio.

Esto no significa que todos los casos de abuso sexual ocurran de la misma manera, y seguramente existirán muchos casos en los que no se sigue este patrón. Sin embargo, en la mayoría de ellos, el abuso sexual hacia un menor no ocurre por casualidad, no es cuestión de azar y no tiene que ver con mala suerte. En su libro *Incest in the Lives of Girls and Women* (1986), Diana Russell señala que solo en cerca de 11% de los casos de abuso sexual este es realizado por un extraño; en muchos de los casos el abuso lo realiza un miembro de la familia (29%), y en el resto (60%) es realizado por una persona relativamente cercana a la víctima. Esto significa que en el abuso sexual tienden a darse ciertas etapas, que el abusador sexual sigue en la mayoría de los casos.

Todos los casos de abuso sexual implican la violación de la integridad del alma humana; sin embargo, cuando el abuso sexual es llevado a cabo por uno de los miembros del sistema familiar (donde hay cohesión y supuesta lealtad), o por otro adulto que se ha ganado la confianza del niño, la magnitud de la herida y la sensación de traición serán mayores. Entre más cercano sea el vínculo entre el abusador y el menor, mayor será la magnitud de la herida a sanar. Entre más cercana sea la relación que une al criminal y a la víctima, la cantidad de fracturas que sufre el cristal por el que vemos el mundo será mayor.

Así, aunque el abuso sexual siempre implique un atentado a la ingenuidad y la pureza del menor, cada abuso será diferente, y el daño tendrá mucho que ver con la cercanía entre el abusador y el menor.

Cuando somos niños, nuestro sistema familiar representa toda nuestra realidad y nuestro punto de referencia. Aprendemos a tomar decisiones con base en lo que nuestro sistema familiar nos enseña a entender y percibir del mundo; lo comprendemos a partir de lo experimentado en nuestro hogar y esto, básicamente, lo aprendemos de nuestros padres. Nos guste o no, terminamos pareciéndonos tanto física como emocionalmente a las personas con las cuales crecimos. Es imposible no repetir lo que aprendimos, aunque esto haya sido doloroso o disfuncional. Todos, al final del día, repetimos lo que inconscientemente aprendimos e imitamos la manera de enfrentar los conflictos y satisfacer nuestras necesidades, tanto físicas como emocionales. Esto no significa que los adultos que fuimos víctimas de abuso sexual tendamos a abusar de otros niños; más bien es al contrario: seguiremos manteniendo el silencio ante la injusticia, el maltrato recibido y los síntomas secundarios que el abuso sexual nos generó.

La realidad es que los padres no son perfectos y muchas veces se equivocan causando dolor a sus hijos. Ser un buen padre nunca significará ser un padre perfecto. Sin

embargo, el rol más importante de un padre es el de proveer seguridad, amor y cuidado a un hijo. Un padre sano se equivoca, pero asume su error y sabe pedir perdón. Un padre nutricio entiende que aceptar su equivocación no es más que un acto de amor y lo hace de manera natural; así, el hijo entiende que equivocarse es algo cotidiano y aprende a perdonar y a perdonarse. No importa cuán enojado, frustrado o triste se encuentre, un padre necesita proveer seguridad y amor. Ese es el rol que decidió asumir y es lo que necesita hacer: proporcionar seguridad y amor incondicionales, aunque muchas veces esto implique poner límites firmes y claros. Un padre sano se equivoca y a veces comete ciertos abusos tanto físicos como verbales sobre su hijo; sin embargo, su prioridad será proporcionar seguridad, amor y bienestar a su hijo, aunque a veces se equivoque.

Un padre sano es simplemente un ser humano, falible, tratando de educar con amor y valores a un hijo. El arte de formar una familia funcional empieza al aprender a mostrar los propios sentimientos de manera abierta, sana y honesta.

Un hijo que aprende de su padre que es normal llorar, sentir tristeza, coraje, frustración, miedo e incertidumbre, aprenderá también que puede sentir todo lo anterior y pedir ayuda cuando se sienta en una situación vulnerable.

El abuso sexual se da en un contexto determinado. Entender este contexto es fundamental para comprender la magnitud de la herida del niño víctima de abuso. La mayoría de quienes sufrimos abuso sexual en la infancia provenimos de familias disfuncionales; es decir, familias donde existía algún otro tipo de abuso: físico, verbal o psicológico; familias donde el conflicto era mantenido en silencio, donde había secretos y donde las emociones no eran abiertamente expresadas.

Un niño que está acostumbrado a convivir con cierto grado de abuso y disfunción familiar, que vive atemorizado y con ansiedad, será tierra fértil para que el abusador deposite su mirada en él y comience a poner en práctica una estrategia para acercarse.

Los que no tuvimos la fortuna de crecer en una familia funcional (es decir, que alguno o ambos padres fueron abusivos con nosotros de alguna manera) tenemos un doble trabajo que hacer para fortalecer nuestra autoestima y sentirnos dignos de ser amados y respetados. Los que pertenecimos a una familia disfuncional tenemos mayor probabilidad de tener conductas autodestructivas y de hacernos daño, de ponernos en situaciones de riesgo y de guardar en secreto cuando alguien nos hace daño. Evitamos el conflicto y preferimos actuar como si todo estuviera bien, ya que creemos que merecemos ser constantemente castigados y rechazados. Aprendimos que el amor dependía de nuestro buen comportamiento y, en muchos casos, nunca tuvimos claro lo que se esperaba de nosotros. Así, aprendimos a no abrir nuestro corazón, a no mostrar lo que sentíamos y a evitar a toda costa incomodar a nuestros padres. Aprendimos que amar era lastimar y sufrir, ignorar, rescatar, controlar y abusar. Por esta razón, ya que un hijo de una familia disfuncional es mucho más vulnerable que uno que proviene de una familia funcional, es más probable que un abusador sexual considere al primero una víctima potencial. El niño que proviene de una familia funcional pedirá ayuda; el de la familia disfuncional no lo

hará.

En nuestra familia de origen aprendimos a relacionarnos, a enojarnos, a manipular, a manejar el conflicto, a defendernos, a callar, a ignorar los grandes problemas y muchas veces a ser cómplices de crímenes como el abuso físico y sexual.

Una familia disfuncional enseña al menor que para mantener la unión, lealtad y cohesión familiares, se deben guardar secretos o sacrificar la propia integridad.

En términos de salud mental, existen familias funcionales y familias disfuncionales. Evidentemente ambas tienen problemas, conflictos y dinámicas tóxicas; sin embargo, lo que realmente hace la diferencia entre ellas es la conciencia de enfermedad, el compromiso y la voluntad para modificar lo que no es saludable para el sistema ni para la consecución del bien común. Gran parte de la estabilidad y una buena autoestima de un ser humano tiene su base en la familia donde creció. Una familia funcional percibe los síntomas secundarios cuando uno de sus miembros está teniendo problemas, expone el conflicto y pide ayuda al exterior. Una familia disfuncional ignora, niega o justifica todos estos síntomas y actúa como si nada estuviera ocurriendo.

En general, es el manejo del conflicto lo que determina la salud o la enfermedad de un sistema familiar. Aceptar los conflictos como parte inherente de la vida y permitir que estos se enfrenten en la familia de manera natural es parte de la vida saludable de un sistema.

En una familia disfuncional, hay inconsistencias entre la comunicación verbal y la no verbal. Existen contradicciones constantes entre lo que se dice y el comportamiento de sus miembros, particularmente por parte de los padres. En una familia disfuncional, los padres no actúan como un equipo y crean alianzas entre sus hijos, utilizándolos para atacarse entre ellos, por lo que promueven relaciones agresivas y de competencia entre los hermanos.

En una familia disfuncional se aprende que no hay un balance en el proceso de dar y recibir dentro del sistema, y los miembros aprenden a no sentirse merecedores de afecto y estabilidad, o bien, aprenden a ser egoístas y centrados en sí mismos. La lealtad al sistema se confunde con mentir, traicionar y evadir un conflicto.

Por lo tanto, en una familia disfuncional, la dependencia es excesiva, la autonomía del niño respecto del padre se limita con frecuencia, la protección y la disciplina se tornan excesivas y los padres provocan (directa o indirectamente) un deterioro en el desarrollo del niño. En estas familias, los hijos entran al juego de los conflictos parentales y cada padre trata de "jalar" al hijo de su lado, logrando que la alianza con alguno de ellos sea permanente, integrando una relación posesiva y de "pareja" donde el hijo pierde la individualidad, lo que causa un gran resentimiento hacia el otro padre (pero también culpa y miedo), y se crea un enorme grado de dependencia mientras se limita la autonomía. En este tipo de sistemas, donde no hay límites claros entre el amor de padres a hijos y hay más contacto de lo natural entre ellos, puede darse el incesto o algún tipo de abuso sexual encubierto.

En las familias disfuncionales los hijos se vuelven el blanco de la agresión de sus padres y no se otorga a cada uno de sus miembros el adecuado espacio físico y psicológico, creándose círculos viciosos sin ayuda del exterior. En una familia disfuncional, cuando se presenta un conflicto o alguno de los miembros presenta un síntoma importante, este se esconde y todos los miembros de la familia actúan como si no pasara nada. Esto se llama *negación* y es la razón por la cual un niño que sufrió abuso sexual en la infancia tarda tanto en expresar el abuso.

Por todo lo anterior, una familia disfuncional es el caldo de cultivo perfecto para que se dé un abuso sexual infantil, ya que permite que el pedófilo o abusador pueda desplegar la estrategia adecuada para tener acceso al menor.

Un padre maduro se comporta como adulto y permite que sus hijos se comporten como niños, y no viceversa. Un padre sano protege y enseña, mientras que uno inmaduro necesita ser protegido y evade los problemas. Un padre inmaduro no sabe establecer límites, no sabe respetar la autonomía de un menor ni generar una cohesión sana (no codependencia) en la familia.

Si consideramos que la madurez se materializa en pensar, sentir y actuar en sintonía con las propias convicciones y capacidades, respondiendo a las propias necesidades y a las de los demás, necesariamente ser un padre maduro implica tener conciencia de las consecuencias de nuestros actos y de nuestras responsabilidades, y que entre ellas está atender y cuidar a los menores. Gran parte de los casos de abuso sexual se da por limitar en cierto grado la comunicación del menor y por no haberlo enseñado a expresar libremente sus sentimientos, como el miedo, el enojo, la confusión y la culpa.

Los padres inmaduros también se roban la infancia de sus hijos, ya que no cubren sus necesidades físicas ni emocionales, y por lo tanto los pequeños adoptan responsabilidades que claramente les corresponderían a sus padres. El padre inmaduro obliga a su hijo a madurar y crecer rápidamente robándole el derecho de todo niño a vivir la infancia en plenitud.

Un padre inmaduro es un padre tóxico. Por eso, cuando un hijo se desarrolla en una familia donde no hay claridad en los límites y en las figuras de autoridad, va perdiendo la capacidad de sentirse merecedor de amor y, sobre todo, se vuelve incapaz de brindarse a sí mismo, y a los demás, seguridad y afecto incondicional. Este niño resulta una presa más fácil de atrapar a los ojos de un abusador sexual.

Cuando hay un padre inmaduro, en vez de que los hijos hagan lo que les corresponde de acuerdo con su edad (jugar, hacer amigos, practicar deporte), terminan por realizar tareas para mantener a la familia unida. Así, los hijos se convierten en miniadultos, pues sus propias necesidades son ignoradas y aprenden a lidiar con una gran sensación de soledad y falta de contención emocional. Es claro que el abuso sexual es un crimen por el cual el niño llega a sentirse totalmente desvalido. Pero ¿cómo puede pedir ayuda en un sistema familiar donde él es el responsable? Si el niño no vivió en casa situaciones en las que sus derechos son respetados, será aún más difícil que se percate de que merece ser

respetado y defendido después de un abuso sexual.

Aquellas familias donde los roles han sido invertidos y los pequeños son los que se encargan de mantener la estabilidad emocional del sistema son las más vulnerables de ser golpeadas con un abuso sexual infantil.

Vivir con un padre inmaduro es vivir en el caos emocional. Es por esto que los niños que viven en familias con un padre que no se comporta como una figura de autoridad y que no ofrece protección y solidez emocional son más vulnerables a caer en la trampa de un abusador sexual.

Los niños no son tontos, solo ingenuos e inocentes. Sin embargo, solo los que provienen de una familia funcional saben detectar el peligro real en su entorno. Los que vivimos en una familia disfuncional, crecimos asumiendo que ser maltratados, engañados o insultados era normal. ¿Por qué un abuso sexual resultaría algo diferente a lo que hemos vivido? Si ya habíamos aprendido a callar el dolor, ¿por qué no callar este también? El problema ocurre cuando el abusador se acerca mostrando cariño o brindando experiencias divertidas y cierta seguridad de las cuales carece el menor. Aunque ambos niños estén en peligro, el niño que proviene de una familia disfuncional no podrá leer el peligro, mientras que el otro tal vez tenga las herramientas para expresar lo que está viviendo y para entender que la cercanía del abusador es peligrosa.

Muchos de los casos de abuso sexual se dan por la falta de límites físicos y psicológicos entre los miembros de un sistema familiar. Los padres tóxicos no saben establecer límites claros y por ello hay familias en las que no se permite la privacidad ni la individualidad de cada miembro del sistema. Este fue el caso de Laura, la ingeniera química que sufrió abuso al ser espiada por su padre mientras se bañaba. En su hogar no existía el derecho a la intimidad y esto permitió y fomentó que se diera el abuso sexual.

Aquellas familias que establecen límites físicos claros para realizar las actividades de higiene y limpieza están un poco más protegidas contra el abuso sexual infantil. Los padres que enseñan a sus hijos a cuidar y respetar su cuerpo (sin volverlo un tabú) y a considerarlo como un templo al que hay que honrar, expondrán menos a sus hijos a las estrategias de un pedófilo, que busca, justamente, introducirse por alguna falla del sistema familiar.

Un pedófilo se introduce, como la humedad, entre las fallas de un sistema familiar y buscará generar confianza en un menor (especialmente en el que viva dentro de una familia en la que no se hablen los problemas y en la que haya secretos). Una familia que evita el conflicto, en donde no existen enfrentamientos y no se habla de las situaciones dolorosas, produce una carga emocional dentro de sus miembros que se convierte en una bomba de tiempo y que termina por explotar en el momento menos esperado. En este tipo de familias es donde se tiende a dar el abuso sexual constante. En este tipo de sistemas familiares ocurren más fácilmente los casos de abuso como el que yo viví por más de cuatro años, el que vivió Laura por parte de su padre, el de Saúl por parte de Ken y el de Juanjo, ocasionado por su tío en casa de sus abuelos.

Nuestras familias de origen siembran en nosotros semillas emocionales que van germinando conforme vamos creciendo. En algunas familias estas semillas son de respeto, amor, independencia, libertad, autoestima y capacidad de defensión. Pero en muchos otras, estas semillas son de miedo, culpa, sumisión, represión y silencio ante el maltrato.

Si tú creciste en un grupo familiar disfuncional, estuviste en más riesgo de sufrir abuso sexual en la infancia. Conforme alcanzaste la edad adulta, además de la herida del abuso sexual, estas semillas se han ido transformando en una hiedra invisible que invade tu esencia y tu capacidad de expresarte y vivir la vida con amor y valía propios. Esto lastima tus relaciones, tu vida profesional y a tu familia, debido a que han dañado tu confianza y autoestima, así como la capacidad de confiar en ti y en los demás. En esta situación nos encontramos la mayoría de los adultos que fuimos víctimas de abuso sexual cuando niños, y por eso el proceso de sanación es tan difícil. Necesitamos restaurar el cristal roto con el que vemos la vida, pero también superar todas las creencias negativas que aprendimos de nuestra familia de origen sobre nosotros y el mundo.

Con esto no estoy afirmando que la culpa del abuso sexual recaiga en la disfuncionalidad familiar, pues el único responsable de este crimen es el abusador sexual; sin embargo, el abuso sexual no se puede sanar sin entender el contexto donde se dio, y una familia disfuncional siempre será más vulnerable a que el abusador pueda alcanzar a su víctima.

Las familias funcionales no están protegidas del todo para impedir que un abusador sexual se acerque, pero tienen límites claros que permiten que tanto los hijos como los padres detecten focos rojos que protejan más a los menores.

Varios autores hablan sobre las estrategias del abusador sexual. Sin embargo, desde mi punto de vista, Allender (1990) las plantea más adecuadamente, en cuatro etapas progresivas.

Desarrollo de intimidad y alianza

Este primer paso implica un acercamiento consciente por parte del abusador para generar cariño, confianza y cercanía con el menor. Esta etapa de *seducción* puede durar meses o hasta años, antes de que ocurra el primer evento de abuso sexual. La característica principal de esta etapa es la generación de una relación de confianza, haciendo sentir especial al menor a causa de privilegios, recompensas y muestras de cariño o admiración especiales.

Esta etapa produce el deseo en el menor de estar cerca del abusador, ya que se siente especial y reconocido. El abusador simplemente ofrece lo que el niño necesita: una relación donde tiene a un cómplice y a un protector. Debido a esto, el niño quiere continuar con el trato porque siente confianza y que es importante para alguien que lo puede cuidar.

Cuando era niño, el mozo de mis abuelos me decía que yo era el más especial de mis hermanos. Decía que yo era el más *bonito* y, como en mi casa siempre me tenían a dieta porque era gordito, me daba galletas y cajeta que me encantaban. Recuerdo muchas tardes, antes de que el abuso empezara, escabulléndome de mi casa por el jardín, a la hora de hacer la tarea, para ir a casa de mis abuelos, y al mozo, como muestra de complicidad, señalándome que entrara en silencio. Ahí, en esa misma cocina que años después representaría el escenario de mis pesadillas, comí galletas con cajeta. Una cajeta que él secretamente guardaba solo para mí.

Contacto físico que aparenta ser apropiado

Esta etapa se da naturalmente al establecer intimidad y complicidad. En esta, se empieza a dar un contacto más estrecho que parece respetuoso (tomarse de las manos, un masajito en la espalda, una caricia en la cabeza, un simple abrazo, un beso en la mejilla). Poco a poco, las palabras y las acciones que se dieron en la primera etapa derivarán en los primeros contactos físicos. Esencialmente, la segunda etapa se caracteriza por muestras de afecto físico, que aparentan no tener más intención que hacer sentir cómodo al menor; así, el contacto físico propicia que haya más intimidad, confianza y cariño. El niño o adolescente, en esta etapa, se siente tan halagado como se siente una mujer cuando un hombre la corteja y le abre la puerta del coche o le lleva un ramo de rosas.

Es importante señalar que el deseo del niño por el contacto físico del abusador no es de tipo sexual. Simplemente quiere sentirse tratado con cariño. El niño jamás interpretará un beso en la mejilla o unas cosquillas como un contacto sexual. Aquí empieza a manifestarse la enfermedad del abusador. Para el abusador este contacto ya es excitante y placentero sexualmente. El niño siente placer, pero un placer sano, al estar en contacto con alguien en quien confía, mientras que el abusador está experimentando ya un placer de tipo sexual.

Para el niño, el contacto físico que tiene con un adulto al que admira y quiere es como agua para una planta en verano. Aquí se inicia la traición y la trampa del abusador sexual.

No tuve hijos en mi matrimonio. Sin embargo, tengo ocho sobrinos a los cuales adoro. Son totalmente diferentes entre sí y con cada uno de ellos tengo una relación cercana y con mucho contacto físico. Yo soy una persona cálida, emotiva, que demuestra su afecto mediante el tacto. Puedo abrazar a mi sobrina Fernanda con un abrazo enorme lleno de ternura; o ver una película con mi sobrina Lucila, tomados de la mano, mientras le hago "piojito" en el brazo. También puedo corretear a mi sobrina Roberta y jugar a que la atrapo para hacerle cosquillas y terminar con un beso. Con mi sobrino Iñaki puedo discutir y darle un beso en la mejilla, mientras me dice: "No, Dado, picas…", como parte de un juego en el que siempre me lleva la contra, pero respetándolo y viéndolo como si fuera mi hijo (es hijo de la Güera). Con mi sobrino Andrés puedo acurrucarme y dormir una siesta (tiene un año y medio), y buscar darle calor y apapacharlo, sintiendo profundo amor por él. Pero el único objetivo de este intercambio físico con ellos es demostrar un cariño genuino e incondicional de tío.

Lo anterior son muestras de amor genuino que me acercan a ellos y que promueven que confíen en mí y que me vean como una figura de protección. El contacto físico entre un adulto y un menor, cuando es adecuado, refuerza en el niño su autoconcepto y establece una relación íntima y profunda.

En un caso patológico, un adulto pervertido toca al menor para obtener placer sexual. Mientras el niño confía en él, el adulto sigue tejiendo la telaraña donde quedará atrapado. Es por eso que cuando las víctimas de abuso sexual recordamos esta etapa, nos sentimos

confundidos y con culpa. Los recuerdos de esta etapa son agradables, ya que eran momentos que nosotros propiciábamos y que nos hacían sentir cómodos.

El que el contacto físico sea gradual impide que el niño perciba cuándo empieza a ser provocativo, pues ya la confianza está depositada totalmente en el abusador.

Decidí hablar sobre estas etapas previas al abuso porque fue algo que a mí me confundió durante muchos años y me generó una culpa enorme.

Era yo quien iba a buscar al mozo, cruzaba el jardín a escondidas para que no me vieran (estaba prohibido ir a casa del abuelo si él no estaba, y sabíamos que llegaba a las siete de la noche), era yo quien le tocaba la puerta y era yo quien lo abrazaba. Él me recibía con cariño, me acariciaba la cabeza, me daba "masajito" en la espalda y, después de que yo me comía las galletas con cajeta, me despedía con un abrazo y una nalgada cariñosa, como las que me daba mi abuelo. Sí, a mí me gustaba ir a ver al mozo. Era placentero para mí. En ese momento, yo tenía 8 años de edad.

El abuso sexual como tal

El abuso sexual, como ya vimos, se puede manifestar de tantas maneras que es importante ser cuidadosos al hablar de él. Hay diferentes grados de daño e intensidad en las heridas que quedan, dependiendo del tipo de abuso sexual sufrido. El tipo de relación entre el abusador y la víctima, la cercanía entre ellos y, sobre todo, el grado de confianza que depositaba el menor en el adulto, además de la frecuencia del abuso, serán determinantes para evaluar el daño generado en el menor en esta etapa del proceso del abuso sexual. Como sabemos, es difícil describir con exactitud cuándo el contacto físico entre un adulto y un menor empieza a ser inadecuado.

Hablar de abuso sexual genera cierto morbo en el ser humano. Es inevitable. Aunque sea un tema tan doloroso y delicado que nos indigne y genere en la sociedad dolencia y afección, hay siempre un cierto grado de perturbación al hablar de él y despierta una parte retorcida en nosotros. Es como cuando presencias un accidente en carretera. Pasas por el tráfico lento junto al coche accidentado, y el primer impulso, a pesar de que en realidad no quieres ver una tragedia, será mirar por curiosidad. Aunque la imagen sea atroz y le digas a tus demás acompañantes que no miren, todos tenderán a mirar. Lo mismo sucede con el tema del abuso sexual.

Por lo anterior, en este libro trataré de no detallar ningún caso, pues la línea que divide lo informativo de lo morboso es muy delicada. Haré mi mejor esfuerzo por explicar esta etapa sin llegar a dar detalles innecesarios, que solo generarían en ti, lector, imágenes terribles de adultos abusando sexualmente de menores.

Besar a una sobrina en la mejilla con cariño es adecuado, besarla inapropiadamente en la boca es monstruoso. ¿Cómo percibir la diferencia? ¿Cómo saber cuál es el momento en que comienza el abuso sexual? Evidentemente, la intención sexual del adulto está presente desde la primera etapa, pero en realidad es el cambio en los sentimientos del menor lo que determina este momento.

El abuso sexual sucede en un contexto en el que después de que había calidez y seguridad, *algo ocurre* que el contacto genera en la víctima soledad, confusión y un sentimiento de vacío. La relación que antes generaba complicidad y una sensación de amistad empieza a causar ambivalencia y una gran sensación de confusión y de haber sido traicionado. Es en este punto cuando comienza el abuso sexual como tal.

Allender (1990) define el abuso sexual como: “El último soplo que logra que el alma se rasgue entre la confusión de la traición y el desprecio que se despierta en el placer, en aquella relación inapropiada”.

La realidad es que es prácticamente imposible no sentir placer cuando una zona erógena es estimulada. Por esto comienzan la culpa y la confusión. El niño o adolescente se siente traicionado, solo y vacío mientras está siendo víctima de abuso sexual, pero, al mismo tiempo, hay una reacción física de placer y excitación a causa de ese contacto. Esto es muy complicado de asimilar para el menor.

De esta manera, la tragedia del abuso sexual radica en que el placer que podemos llegar a sentir en nuestro cuerpo se convierte en el origen de nuestro autodesprecio.

Esta tercera etapa se caracteriza por la ambivalencia entre los sentimientos de traición, culpa, vacío y soledad, y la excitación de experimentar algo que implica peligro con cierto placer. En este momento la relación ya no es adecuada, aunque el menor no pueda entender el porqué. Simplemente no se siente cómodo con ella.

No en todos los casos de abuso sexual se experimenta placer, mucho menos cuando el abuso es violento o frecuente. En ocasiones el miedo bloqueará el placer; en otras, el dolor físico será tan grande que la experiencia no será nada placentera o la mente se disociará de tal manera que, mientras el abuso sexual esté sucediendo, se irá a otro lado para protegerse de lo que está ocurriendo y evadirse de la realidad.

Hay un mecanismo de defensa que consiste en separar lo que se está viviendo de lo que se está sintiendo. Este mecanismo de defensa se conoce como *disociación*. Esta protección de la mente nos aleja temporalmente del trauma que estamos experimentando; sin embargo, también bloquea los sentimientos enterrándolos en lo más profundo de nuestra mente inconsciente, y desde allí los síntomas secundarios que revisamos en los capítulos pasados empiezan a manifestarse por medio de conductas autodestructivas.

Esta etapa involucra necesariamente dos sentimientos que se contraponen:

- Odio. La víctima se siente traicionada, sin poder y sin control y con sentimientos ambivalentes.
- Placer. El menor experimenta algo prohibido que es excitante; hay momentos de sensualidad y su sexualidad se despierta.

Esta fase no necesariamente implica que el cuerpo del niño sea lastimado. Como lo vimos en el caso de Saúl, hay interacciones entre abusadores y menores que pueden dañar seriamente el alma de una víctima, sin siquiera haberle tocado un pelo.

En resumen, el abuso sexual dispara una serie de emociones que el menor no es capaz de asimilar y procesar. En la mayoría de los casos, la confusión entre el odio y el deseo, el placer y la culpa, irá debilitando el espíritu de la víctima, pues hay dos polos básicos en la experiencia que parecen contraponerse y que nunca encuentran un punto de encuentro: el odio y el placer.

La ambivalencia de todos estos sentimientos se incrementa por el enojo ante la traición, el terror de ser descubierto por los demás y el miedo de perder la relación con el abusador y con otros miembros de la familia o del sistema escolar. Al final, esta confusión, toda esta mezcla de sentimientos que no se pueden aclarar, lleva a la víctima a disociarse y a no sentir nada. El daño está hecho. El cristal está roto.

En esa etapa, ya no me atrevía a entrar solo a casa de mi abuelo. Fue cuando el "juego" de las escondidas empezó. Me sentía más protegido con la Güera; cuando íbamos a casa del abuelo en realidad lo que buscaba era molestar al mozo. Le aventábamos globos con harina o huevos a la ropa, y luego salíamos corriendo a

escondernos. Escribo estas líneas y el corazón se me agita de la ansiedad, el miedo y la sensación de peligro que experimentaba; era como estar en una montaña rusa de la que no te quieres bajar.

Puedo recordar claramente el odio que sentía cuando lo veía, y aunque sabía que sufriría, nunca traté de convencer a la Güera de que no entráramos a la casa. La historia se repetía una y otra vez. Yo empecé a golpearlo y la Güera a patearlo, pero siempre era igual. Nos acababa encontrando, me cargaba mientras la Güera le gritaba y lo golpeaba en la espalda y cerraba la puerta de ese cuarto de blancos. Aún recuerdo con claridad a aquel mozo masturbándose, mientras me tocaba y me besaba, y yo, asqueado por el olor de su aliento, únicamente pensaba en las galletas que comería y la cajeta que lamería de la cuchara, a escondidas, cuando regresara a mi casa. No pensaba en nada más… En esos momentos, yo tenía 10 años.

Mantenimiento del abuso y el secreto a través de amenazas o privilegios

Curiosamente, la última etapa del abuso sexual es similar a la primera: prevalece el desarrollo de intimidad y se mantiene el secreto de la relación. Sin embargo, en esta cuarta etapa, los días de gloria de la primera han terminado en absoluto; el abusador hará lo que sea para seguir sometiendo al menor intentando mantener su lealtad y el miedo en su corazón. El miedo es inducido por amenazas y chantajes, y la lealtad, a causa de privilegios.

El miedo normalmente se basa en la amenaza de que si el menor le cuenta a alguien más lo que sucedió, el abusador lo negará y lo acusará por todo "lo malo que ha hecho". Con frecuencia que el abusador tortura psicológicamente al niño diciéndole que todos creerán en la palabra del adulto y no en la del menor, y que solo logrará ser castigado y maltratado. Como el niño es egocéntrico y cree que todo es su culpa, el abusador lo amenazará con decirles a las personas más importantes para el menor todo lo que el niño ha "propiciado". Evidentemente, el menor se siente culpable de lo sucedido así que guardará silencio.

Como sobreviviente de abuso sexual, y especialmente como psicólogo clínico, no dejo de sorprenderme de todas las amenazas que hace un abusador para lograr mantener el silencio de su víctima:

- Si dices algo, te juro que mato a tu perro.
- Nadie se puede enterar; si es así, llevarán a tus padres a la cárcel por todo lo malo que has hecho.
- Si se enteran de esto, te correrán del colegio y te mandarán a un internado.
- Como eres un mentiroso, nadie te creerá y me encargaré de que te encierren en una correccional de menores para que dejes de decir mentiras.
- Si tu madre se entera de esto, la mandaré a un hospital psiquiátrico y nunca la volverás a ver.
- Si me acusas, llegarán unos policías y nos fusilarán a los dos.
- Tu abuelo no puede saber esto. En ese momento, le daría un infarto y moriría, y tú serías el culpable.
- Si tú dices algo, me suicidaré y serás la culpable de mi muerte.
- Si tú abres la boca, yo mismo me encargaré de matarte.
- Si hablas de esto, vas a destruir a toda la familia, y sé que tú no quieres hacerle daño.

Todas estas frases las he escuchado en terapia o las escuché de mi abusador.

La esencia de esta cuarta fase es seguir atacando a la víctima, destruyendo su cuerpo y su mente. La amenaza física irá desde infligir dolor hasta la amenaza de muerte,

mientras, la mente y el alma del niño se dañan cada vez más por la culpa.

Los privilegios también juegan un papel importante dentro de esta fase del abuso sexual.

El hermanastro de Roberta, la chica que llegó conmigo con un severo síndrome de automutilación, le regalaba un disco compacto cada vez que la violaba. Ella aprendió que el valor de su cuerpo y de su alma era de solo 200 pesos.

Saúl, cuando aceptaba mandar fotos desnudo a Ken por internet o cuando le describía lo que sentía al masturbarse o al tocar su pene, era premiado por el pederasta con trucos para avanzar en el videojuego que ambos jugaban.

Juanjo, cada vez que sufría el abuso sexual de su tío, recibía un billete cuando se despedían para que comprara lo que quisiera durante la semana en el colegio. Frente a toda la familia, lo abrazaba y le decía que siempre sería su consentido.

Raúl, el ingeniero civil que era víctima del abuso sexual por parte de su madre obsesiva, tomó conciencia a lo largo de la terapia de que después de que ella tocaba sus genitales en la mañana (lo obligaba a desnudarse diario frente a ella, pero no lo tocaba todos los días), cuando regresaba a casa del colegio a comer, invariablemente había milanesas con puré de papa, que era su platillo preferido.

En ocasiones, los privilegios otorgados no son materiales, sino psicológicos. Esto es común en el abuso sexual escolar, en el que, por ejemplo, al menor se le permite ser el jefe de grupo, se le perdonan las tareas o se le garantiza un 10 al final.

Paradójicamente, tanto en el abuso sexual escolar como en el incesto, el niño que sufre el abuso se convierte en el rechazado por los demás, ya que aparentemente recibe más atención y cariño del padre, maestro, tío o primo. Esto solo genera más angustia, odio y culpa en el menor.

Chris siempre fue el consentido de su padre. Aunque lo humillara e hiciera bromas agresivas respecto del tamaño de su pene, él siempre tenía derecho a sentarse en la cabecera de la mesa en la comida de los domingos, y su padre le daba a escondidas de su hermana un dinero extra como domingo. Lo humillaba diciéndole *Nico*, pero al mismo tiempo le aseguraba que sería su heredero de la importante empresa de la que era dueño y director general.

Yo crecí en un ambiente familiar difícil. Mi peso fue un tema molesto para mi mamá, quien me obligaba a estar siempre a dieta. Yo comía a escondidas, y el mozo lo sabía y lo aprovechaba. Pero después de los años, él ya no me daba galletas, cajeta, chocolates ni pan de dulce, como lo hacía inicialmente. Por el contrario, él me amenazaba con contarle a mi mamá acerca de todas las galletas con cajeta que me había comido a escondidas y de los chocolates y el pan dulce que yo me había "robado" de casa de mi abuelo. Como yo estaba subiendo de peso, me sentía aterrado de que fueran a descubrir que había comido todo eso y de que mis padres se percataran de la relación tan pecaminosa que yo había "propiciado".

Como un privilegio especial, me dejaba entrar al vestidor de mi abuelo, que olía a

caoba y que a mí me parecía enorme, y me dejaba ver sus trajes, corbatas y mancuernillas (que me fascinaban).

La vida se tornó para mí en una pesadilla. Experimenté chantajes, amenazas, vergüenza y una culpa enorme, lo cual duró dos años más de mi vida. Empecé a desarrollar una personalidad ansiosa. No dormía bien, tenía pesadillas y la idea de ser descubierto me perseguía de día y de noche.

La última vez que ese enfermo mental me tocó yo tenía 12 años. Algo despertó en mí ese día, no sé qué fue (yo ya era un poco más grande), pero cuando se acercó para tratar de desabrocharme la camisa, con un odio que nunca antes había sentido, le di una patada en los testículos, cayó al suelo y lo golpeé y pateé hasta cansarme. Era tan cobarde o tan frágil físicamente que solo paré hasta que me cansé sin que él hiciera nada para defenderse. Lo golpeé gritándole que yo sería quien lo mataría a él y quien lo metería a la cárcel.

Estaba ahí, tirado, golpeado y llorando como si en verdad me tuviera miedo. Antes de salir de casa de mi abuelo ese día, lo escupí. Él seguía tirado en el bar de la casa del abuelo.

Nunca me volvió a tocar. Ni siquiera se atrevió a volver a mirarme a los ojos, pero yo jamás me atreví a decirle nada a alguna persona mayor. Solo él y yo sabíamos lo que había ocurrido. A partir de entonces, nunca volví a tocar el tema con mi hermana.

Cuando esto sucedió, yo estaba en sexto grado de primaria, cerca de presentar los exámenes finales, a punto de terminar la primaria. Recuerdo ese día como si fuera ayer. En ese momento yo tenía sobrepeso, me sentía muy avergonzado de mi cuerpo (me desarrollé sexualmente antes que todos mis amigos y para entonces ya era el "peludo" del grupo), vivía con una ansiedad constante y con una angustia que nunca se iba y que terminó finalmente en una depresión grave; empecé a tener terrores nocturnos y tuve una adolescencia muy atormentada. Cuando el tema de la sexualidad afloraba en las pláticas con los amigos, me sentía una basura, sucio y pervertido. Veía en ellos inocencia e ingenuidad, y me daba cuenta de que yo ya no las tenía.

Los terrores nocturnos terminaron cuando tenía cinco años de casado y había tomado muchos años de terapia constante. El cristal con el que yo miraba la vida ya estaba roto en mil pedazos. La verdad nunca he vuelto a ver la vida igual. A muy temprana edad conocí la injusticia y el verdadero sufrimiento del alma. Mi niñez y adolescencia estuvieron siempre contaminadas por la vergüenza, la culpa y el resentimiento.

Tristemente, al igual que en mi caso, el secreto rara vez se rompe. Pocos niños o adolescentes les dicen lo que vivieron a sus padres, a un amigo o a un maestro. El abuso sexual permanece en silencio, en la oscuridad, por años, o tal vez para toda la vida. Este silencio y la complicidad con el abusador intensifican el que la víctima no pueda procesar la herida. Como este silencio y la sensación de estar "juntos" en el crimen solo hacen que la culpa se convierta en vergüenza y la vergüenza en autodesprecio, las conductas autodestructivas y los síntomas secundarios se fortalecen, aun cuando el abuso sexual ya

haya terminado.

El odio y el placer sentidos que afectaron el alma de la víctima se quedan instalados ahí, sin encontrar la forma de ser procesados y sanados. Los efectos del daño seguirán afectando la mente y personalidad de la víctima, aunque esta ya sea un adulto.

Los hilos de la traición, vergüenza, culpa, autodesprecio, falta de control e indefensión que se tejieron durante el abuso sexual infantil, se enredan con los del enojo y el placer, generando una madeja que no puede ser desenredada.

Sanar las heridas de haber vivido un abuso sexual implica entender que las emociones que se experimentaron durante el abuso se quedaron atoradas ahí, adentro, como nudos, en esta madeja interior que solo hace daño y que nos destruye poco a poco.

Durante el tiempo que dura el abuso sexual, además de todo lo que se mencionó anteriormente, se presentan tres sentimientos importantes que quedan atrapados dentro del corazón del niño herido y que lo persiguen durante toda su vida: la indefensión, la traición y la ambivalencia emocional. Yo los llamo *las tres bolas de fuego del abuso sexual*.

A diferencia de una violación con agresión física, en la cual el abusador desea una experiencia sexual inmediata con un adolescente o adulto, casi todos los abusos sexuales en la infancia, aun los que solo se dieron una vez, tienden a pasar por estas cuatro etapas.

Si este es tu caso, puedes identificar la estrategia que utilizó tu abusador y empezar a distinguir los hilos de la madeja que vive dentro de ti y que te ha llevado a hacerte tanto daño; si descubres cómo tu agresor creó la trampa y fue tejiendo la telaraña para que quedaras atrapado en ella, entonces podrás entender la magnitud de lo que una mente enferma es capaz de hacerle a un niño inocente e ingenuo.

Solo aceptando que el abusador te usó con el único objetivo de satisfacer su enferma fantasía sexual, podrás mostrar empatía a ese niño que fue traicionado, que se sintió sin poder y que vive en una constante ambivalencia emocional.

> Ahora entiendo por qué siempre me decía que yo era el que mejor nadaba, que era su consentido, que estaba orgulloso de mí, que podría llegar a las olimpiadas si él me seguía entrenando. Ahora entiendo por qué me regalaba una paleta al terminar la clase y me cerraba el ojo cuando pasaban por mí a la alberca.
>
> Ahora entiendo por qué enfrente de mi mamá siempre me decía: "Felicidades, campeón". El muy hijo de puta se ganó mi confianza y logró que yo nunca dijera nada…
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

9

PRIMERA BOLA DE FUEGO: LA INDEFENSIÓN

Desde que me sentí tan desprotegida por mi mamá, después del abuso sexual de mis primos, empecé a desarrollar muchos miedos: a la oscuridad, a la lluvia, a los gatos, a la enfermedad, a la soledad, a la muerte…

Por eso busqué terapia. Llegó un momento en el que tenía miedo de hacer prácticamente cualquier cosa. Ahora entiendo que aprendí, a partir de ese evento traumático, a creer que no me podía defender ante la vida y que cualquier situación me rebasaría. Desarrollé miedo a vivir…

Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

El Minotauro es fruto de la unión entre Pasífae y un hermoso toro blanco que el rey Minos debía haber sacrificado en honor de Poseidón. Para controlar su salvaje antropofagia, Minos ordenó a Dédalo que diseñara un laberinto para recluirlo por siempre. Cada siete años se le ofrecían en sacrificio 14 jóvenes vírgenes provenientes de Atenas: siete varones y siete mujeres eran llevados al laberinto, donde en vano intentaban encontrar la salida.

¿Te imaginas lo que era ser escogido como uno de los 14 jóvenes que serían enviados a Creta como sacrificio para el Minotauro?, ¿imaginas la sensación de saberte indefenso y sin armas para luchar contra una bestia hambrienta que irremediablemente terminará con tu vida? Si puedes lograr ponerte en los zapatos de alguno de los jóvenes de Atenas, entenderás lo que es la indefensión: resignación amarga ante la incapacidad de defenderte de algo que es más fuerte que tú.

El abuso sexual en la infancia genera algo similar a lo que los jóvenes ateneos, a punto de ser sacrificados, sentían hacia el Minotauro: una gran sensación de indefensión ante la vida.

Los problemas son parte inherente de la vida: pequeños, cotidianos, interesantes y… ¡a veces enormes! Todos tenemos problemas, los ricos y los pobres, los sanos y los enfermos, los guapos y los feos. Todos. Es imposible vivir la vida y no tenerlos. Los problemas están hechos para resolverse y no para sufrirse.

Para aquellos que se encuentran en un buen momento de su vida y desarrollaron a lo largo de ella una personalidad sólida, un problema será percibido como un reto, como

una oportunidad para encontrar una solución que mejorará su calidad de vida y alimentará sus habilidades, algo para aprender nuevas herramientas emocionales; sin embargo, para aquel que se encuentra pasándola mal o que ha crecido lleno de miedos y carencias, un problema puede ser la gota que derrame el vaso de la desesperación y la derrota. El primero visualiza el problema como la posibilidad para ganar, el segundo como la probabilidad de perder lo poco que le queda. Una persona que tiene el alma rasgada se encuentra en el grupo de quienes la están pasando mal y cualquier problema le parece una amenaza fatal.

Un niño víctima de abuso sexual aprendió por medio de la traición, la culpa y la confusión entre sentir odio y placer que no podía defenderse de los demás. Si no pudo defenderse del abusador, ¿por qué podría hacerlo después, en un futuro? Así, este niño, cuando crece, tiene la creencia de que sus problemas implicarán sufrimiento por siempre.

Sin embargo esto no es necesariamente cierto. Los problemas no son algo especial. La realidad es que son tan comunes como la lluvia, como la luna llena o como el calor en las tardes de verano. Los problemas son parte natural de la vida y así es como deben ser entendidos. Lo que nos hace felices no es la ausencia de problemas, sino la sensación de poder solucionarlos. Con cada problema resuelto, no importa el tamaño del mismo, crecemos y nuestro yo adquiere poder. Una víctima de abuso sexual no vive este proceso y les teme a los problemas, sin ser capaz de vislumbrar que si los enfrentara, adquiriría confianza, poder y conocimiento.

La razón por la cual se desarrolla esta sensación de indefensión en el menor que sufrió abuso sexual es que él no tuvo la oportunidad de elegir vivir esa experiencia. El abuso sexual nunca fue buscado ni deseado; por lo tanto, el que haya ocurrido no fue producto de una decisión. No importa si el abuso sexual ocurrió una vez o decenas de veces, el efecto es el mismo: el que el suceso no haya sido elegido tuvo como consecuencia que la víctima se haya sentido humillada, sin poder y con su dignidad pisoteada.

He observado que existen tres factores que refuerzan esta sensación de indefensión después del abuso sexual en la víctima:

- La frustración de no poder cambiar la dinámica disfuncional de la familia de origen.
- La frustración de no poder detener el abuso y la obligación de mantenerlo en silencio.
- La incapacidad para restaurar el cristal roto con el cual se mira la vida: ese agudo dolor en el alma.

No dejo de sorprenderme con la frecuencia de los casos que llegan a mi consultorio presentando algún síntoma secundario. El paciente, de entrada, me describe que de niño tuvo una vida plena y tranquila, que se sintió protegido por sus padres, que vivió en una familia sin problemas… para después, en sesiones posteriores, descubrir, recordar o develar que vivió algún tipo de abuso sexual. Un niño prefiere mil veces tener una mala

familia, que no tener una. Es más, es preferible para el adulto, al evaluar su infancia, que él sea catalogado como un mal hijo antes que aceptar que fue hijo de padres negligentes, irresponsables, que colmaron a la familia con disfuncionalidad. Esto es parte de negar lo que se vive en la infancia cuando eres hijo de padres tóxicos.

La vida diaria, cualquiera que esta sea, incluyendo el abuso sexual, entra dentro de la definición de "normal" para un niño que vive en esas circunstancias. Si el niño vive una infancia difícil, abusiva, con carencias económicas o emocionales, o incluso padece la perversión de algún tipo de abuso sexual, entenderá que así es la vida, que eso es lo normal.

Pero que un niño interprete esas vivencias como normales no significa que su cristal no se haya roto y que su alma no esté totalmente desgarrada. Simplemente cree que eso era lo que él merecía, y crecerá y se desarrollará con esa visión del mundo. Crecerá creyendo que no poder defenderse es lo normal.

Por lo mismo, muchos niños al crecer no se dan cuenta de la cantidad de energía que invierten en forzarse a ver como "normal" algo que evidentemente no lo es y que fue vivido internamente con un enorme sentimiento de soledad, vacío interno y angustia.

Recordemos que, en general, el abuso sexual no comienza con el contacto físico sexual. Comienza con la mezcla de cierta negligencia emocional por parte de la familia de origen, roles invertidos, rigidez en la comunicación, límites laxos o demasiado rígidos, lealtad mal entendida y una gran sensación de indefensión.

En la mayoría de los casos, antes de que se viviera el abuso sexual como tal, la falta de intimidad y verdadero contacto emocional entre los miembros del sistema eran parte de la "normalidad" de la vida familiar.

Cuando ocurre el abuso, el niño puede aceptar con resignación como normal lo anormal; sin embargo, la mente inconsciente, la mente sabia, sabe que no lo es, así y es cuando se manifiesta un conflicto evidente entre lo que pensamos y creemos, y lo que en realidad sucedió.

Entonces, el niño experimenta una fuerte ansiedad ante ese conflicto interior y se responsabiliza de lo que siente, deseando, esperando y asumiendo que si se esfuerza y es mejor ser humano en la vida, podrá cambiar lo que él cree que generó de alguna manera. Al no poder conseguir cambiar la mente enferma de un pedófilo o la dinámica disfuncional de una familia, el niño se siente sin poder, sin control de su propia vida y totalmente indefenso ante las circunstancias adversas de la vida.

La imperiosa necesidad del niño de percibir a su familia unida lo lleva a asumir la responsabilidad de darle alegrías y evitar ocasionar problemas. Por lo mismo, es común que las víctimas de abuso sexual en la infancia y los niños provenientes de familias altamente disfuncionales busquen sobresalir en actividades académicas, deportivas, de servicio social o religiosas. No obstante, el que la familia se mantenga igual, con el mismo grado de neurosis, de violencia intrafamiliar o de abuso verbal, físico, psicológico o sexual, es percibido por el niño como que él no ha sido lo suficientemente bueno como

para generar ese cambio, y refuerza su creencia negativa de que no podrá conseguir lo que desea en la vida. Si su mente inconsciente hablara, diría algo similar a lo siguiente: "Si me hubiera esforzado más, hubiéramos ganado el partido de futbol y mi papá estaría contento y no le pegaría a mi mamá", o "Si fuera mejor estudiante, mi papá no abusaría sexualmente de mí".

La percepción de no ser lo suficientemente bueno como para cambiar la dinámica disfuncional de la familia de origen, lleva al menor a experimentar mucha frustración.

> No importaba todo lo que me esforzara en la secundaria o en la preparatoria, el que fuera bilingüe o que fuera el presidente de la sociedad de alumnos en la carrera, mi papá siempre me hacía sentir que era poca cosa, que no daba el ancho, que era chiquito… así como mi pene. Crecí esperando que algún día mi padre me reconociera por algo y se olvidara de que tenía el pene pequeño. Siempre he querido que se dé cuenta de que soy valioso. Ahora tengo 36 años y necesito aceptar que ese momento nunca llegará, siempre pensará en mí como su hijo de pene chico.
>
> Chris, ingeniero industrial de 36 años.

.....

Definitivamente, ser incapaz de modificar una dinámica familiar genera una fuerte sensación de indefensión, aunque no poder detener el abuso sexual una vez que ha comenzado la genera aún más. Como ya hemos revisado, el abuso sexual puede ocurrir como un evento único por estar en el lugar equivocado en el momento equivocado, o darse, en la mayoría de los casos, por períodos de tiempo extendidos. Sin embargo, en ambas situaciones, como la víctima no eligió vivirlo y no pudo predecir lo que iba a suceder, no pudo prepararse para la relación inapropiada que se estableció con el abusador, medir el peligro real ni detenerlo porque no estaba en sus manos… Simplemente no se pudo defender de él.

No importa en qué circunstancia y por cuánto tiempo haya ocurrido el crimen, le robó al niño su oportunidad de elegir. No importa si se experimentó dolor físico o no, la violación del cuerpo y del alma genera la sensación y la creencia de ser pequeño, de estar solo y de ser indefenso.

El abusador normalmente amenaza y chantajea al menor para callar, lo que genera en él más temor, culpa y la sensación de no poder hacer nada al respecto. Es un crimen que el menor no podía evitar, pero él lo registra como una experiencia que refuerza su incapacidad para defenderse de lo invasivo del medio ambiente.

La violencia genera una sensación de indefensión, pero la culpa es aún más poderosa para evitar que alguien se defienda. La simple amenaza de más humillación y vergüenza sobre el menor eleva exponencialmente su sensación de incapacidad para denunciar el delito, que es la única manera que tiene para defenderse del abusador.

> Creo entender cómo se siente una vaquita cuando va rumbo al matadero… así me sentí toda mi infancia respecto a mi abuelo.
>
> Sabía que lo vería y que él encontraría la manera de quedarse a solas conmigo para volver a tocarme.
>
> No había escapatoria… Aunque me hiciera la enferma o dijera que tenía miedo… no había escapatoria. Nunca me pude defender.

Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

El hecho de no poder cambiar todo un sistema familiar o de ser incapaz de detener el abuso sexual son experiencias muy dramáticas, pero son situaciones que provienen del exterior, no del interior del menor, de su alma, aunque ambas tengan importantes consecuencias negativas en su vida.

El tercer factor que refuerza la indefensión del menor es el manejo intrapersonal e interpersonal que él mismo hace del conflicto, es decir, se relaciona con la incapacidad de la víctima para evitar que su alma desgarrada sangre.

Al existir abuso sexual en la infancia, se limita de manera importante la capacidad de desarrollar relaciones íntimas en la adolescencia y edad adulta. Al haber sido traicionado y lastimado, el niño se repliega en una coraza interior sintiéndose indigno para los demás.

Así, el dolor emocional es tan grande que el yo del niño solo se puede concentrar en seguir adelante y sobrevivir. Un niño que vive abuso sexual necesariamente desarrollará una personalidad que, aunque no parezca desconfiada, no podrá intimar con los demás, lo que produce en él sentimientos de soledad y de vacío existencial.

Al vivir con una ausencia total de intimidad con el otro (incapacidad para confiar en alguien), hay una gran sensación de miedo ante el futuro y un reforzamiento importante de la sensación de indefensión y soledad ante el mundo.

> Crecí pensando que no era una niña normal, que de alguna manera había algo retorcido y pervertido dentro de mí, pues había conocido el placer y la excitación sexual y lo había disfrutado. No me podía defender de mis instintos.
>
> También recuerdo que cuando tenía como 8 años, mi papá habló conmigo, me dijo que era importante que me cuidara, que no permitiera que nadie me tocara mis partes íntimas. No recuerdo bien sus palabras, pero sí el objetivo de su mensaje, me acuerdo que fue una plática rápida y enfática. Sin embargo, en ese momento el abuso ya formaba parte de mi historia, así que pensé que había llegado demasiado tarde...
>
> No me atreví a decir nada, tenía vergüenza; además, yo no lo había detenido a tiempo, al contrario, lo había permitido. Ya era culpable…

Lourdes, politóloga de 42 años.

.....

El común denominador, la esencia de estos tres factores que refuerzan la indefensión (la familia, el abusador sexual y el dolor emocional), es la incapacidad que tiene el menor para evitar las consecuencias de vivir en un mundo que ha sido destruido. La indefensión es el resultado de una ingenuidad rota y una infancia robada.

Ellen Bass y Laura Davis, en su libro *El coraje de sanar* (1991), hablan de los costos a largo plazo que las víctimas de abuso sexual pagamos al crecer sintiéndonos indefensos. Son costos que pagamos, en algunos casos, durante toda una nuestra vida.

Aunque la indefensión no destruye necesariamente la personalidad del individuo, en la mayoría de los casos genera una constante sensación de desesperanza, que aleja a la víctima que sufrió de abuso sexual en la infancia del anhelo de una vida con gozo, confianza y placer.

Vivir en la indefensión es dudar constantemente de nosotros, de nuestro juicio y de nuestras propias capacidades. No importa cuántos logros o experiencias de éxito tengamos en la vida (buenas calificaciones, buen desempeño académico o deportivo, ser socialmente aceptado, ser un buen profesionista, tratar de ser buenos seres humanos), creemos que estamos destinados al fracaso, ya que no pudimos lograr nuestro reto verdadero: transformar a nuestra familia de origen y conseguir que parara el abuso sexual.

La constante frustración de no haber podido transformar el mundo que le derrumbaron lleva al menor a vivir con un sentimiento que se conoce como *desesperanza aprendida*. Este es el principal costo de la indefensión.

Una personalidad sana vive con esperanza. La esperanza lleva de modo natural a la magnanimidad del espíritu y a volver a levantarnos luego de las caídas de la vida, confiando en que lo que depara el futuro será mejor.

No se llega de modo repentino a la desesperanza, sino por una paulatina dejadez de nosotros mismos que, a su vez, conduce a una tristeza que paraliza, que descorazona y que refuerza de nuevo el propio abandono, creando un círculo vicioso de donde es muy difícil salir. Así, la desesperanza se convierte en un estilo de vida, en una tendencia a inferir de los hechos, consecuencias e implicaciones negativas que tienen los sucesos vitales que no resultan como nosotros esperamos, frustrándonos cada vez más.

La desesperanza se caracteriza por una tendencia a explicar los sucesos negativos externos al individuo a partir de causas internas; es decir, que asume "todo lo negativo que sucede a su alrededor es su responsabilidad", que concluye y generaliza la creencia de que si dichos sucesos negativos han tenido lugar, es porque algo falla en él. La persona que vive su vida basada en la desesperanza piensa que los problemas no tienen solución y que las consecuencias de los sucesos negativos son inevitables, permanentes y que afectarán todos los ámbitos de su vida.

Aaron Beck, en su libro *Prisioneros del odio* (2003), habla de la *desesperanza aprendida*, término que significa que las personas, cuando acumulan experiencias de fracaso al intentar cambiar su realidad sin éxito, terminan por creer que no importa lo que hagan para mejorar, pues fracasarán en la búsqueda del control de sus vidas.

Por lo tanto, si no hay esperanza de tener algo de control en su vida, caen, a la larga, en un estado depresivo asociado a la sensación de falta de capacidad para tener éxito en la propia vida.

Como ya comentamos, la desesperanza aprendida fue bautizada por el filósofo Nietzsche como *la enfermedad del alma moderna*. Esto sucede cuando la persona tiene la sensación de haber sido apaleada una y otra vez por la vida, entonces se genera la creencia de que las peores cosas solo le suceden a ella y que no hay nada que pueda hacer para prevenirlas. La desesperanza aprendida implica haber intentado resolver situaciones críticas, haber fallado y *generalizar* estos fracasos a todas las posibles situaciones futuras. Incluso personas que han sido exitosas pueden llegar a creer que

aunque se esfuercen por alcanzar una meta, no tendrán la suerte necesaria para alcanzarla.

Una persona que tiene el alma lastimada por un abuso sexual tiende a vivir con cierto grado de desesperanza aprendida, pues llegó a esta conclusión una vez que sintió que no estaba en control de ninguna de las áreas importantes de su vida, lo que la hizo sentirse totalmente desesperanzada e indefensa. Quienes sufren de desesperanza aprendida, comúnmente se sienten como si fueran víctimas de una maldición.

La interpretación negativa de los hechos del pasado y las emociones negativas que se alimentan entre sí crecen como malas hierbas y nos convierten en enfermos emocionales crónicos. Así, la desesperanza no es un estado de ánimo pasajero, es una percepción derrotista general sobre la vida.

Algo maravilloso que los seres humanos tenemos es la capacidad de reescribir nuestra propia historia de vida. Todos lo hacemos todo el tiempo. Recordamos nuestro pasado según nuestras propias creencias y necesidades. Recordamos con dulzura a nuestro primer amor, con orgullo nuestro éxito en alguna competencia escolar, con satisfacción cuando logramos que alguna chica guapa nos hiciera caso; nos acordamos con cariño de quien fue nuestro primer mejor amigo en la vida, cuando un profesor nos reprobó "injustamente" por no haberle caído bien (aunque no hayamos sido buenos estudiantes), y recordamos con vergüenza e indefensión el abuso sexual del cual fuimos víctimas en la infancia.

Probablemente, no siempre estos sucesos ocurrieron como los recordamos, pero así es como nos conviene recordarlos, como la lógica nos indica que estas memorias debieron ser escritas.

Estas pequeñas distorsiones nos ayudan a encontrar explicaciones lógicas a lo que nos sucede. Solo es importante reconocer que no son necesariamente apegadas a la realidad, solo tienen lógica para un determinado momento de vida.

¿Qué es lo que sucede cuando hemos acumulado pérdidas, fracasos y desencantos durante nuestra vida? ¿Qué pasa cuando creemos que no hemos tenido control de lo que nos sucede, aunque lo hayamos intentado? Llegamos a la conclusión de que somos unos perdedores.

Nadie nace siendo un perdedor, eso no existe; pero si existiera, todo sería más fácil. ¿Por qué? Porque nadie esperaría nada de quienes han nacido perdedores. Los que nacen perdedores no esperarían nada de otros y no se preocuparían del reconocimiento y amor de los demás.

Un nacido para perder, por definición, no confía y no espera nada de la vida, porque hacerlo significaría que sueña con un mejor mañana; y todos sabemos que los que nacen perdedores no merecen mejores mañanas, ya que, después de todo, han nacido para fracasar. Si hubiera una frase que distinguiera al Club de los Desesperanzados, sería: "Nacidos para perder".

Sin embargo, creernos nacidos para perder implica pagar un precio muy caro, y el

precio es un alto grado de desesperanza. No solo empezamos a vivir en la profecía autocumplida de que siempre fracasaremos, sino que tenemos que invertir toda nuestra energía para mantener esta identidad. No nos podemos permitir ninguna sensación de que algo está mejorando, pues eso sería ir en contra de la identidad que hemos adoptado; finalmente llegamos al punto de perder por completo nuestro sentido de vida.

Como se trata de un error de pensamiento y una falacia de la percepción, para romper el círculo vicioso de la desesperanza aprendida necesitamos aprender a reescribir nuestra historia, necesitamos ser objetivos con lo que nos ha salido muy mal, pero también con lo que no nos ha salido tan mal y con lo que nos ha salido bien. Crecer en una familia disfuncional fue muy difícil, fue terrible haber sido víctimas de abuso sexual; sin embargo, haber sobrevivido todo eso te convierte en una persona fuerte y valiente, y debes pensar así para empezar a reescribir tu historia de vida.

La manera como recordamos nuestra historia de vida no le hace daño a nadie (siempre que no caigamos en el autoengaño), por lo que es importante que recordemos y reescribamos nuestra historia con base en nuestras propias necesidades, no basados en nuestras carencias y creencias negativas sobre nosotros y sobre la vida. Este es el verdadero reto para vencer y superar la desesperanza aprendida, para que podamos dejar de sentirnos indefensos ante la vida.

Además del precio de vivir siempre con desesperanza, quien ha sido víctima de abuso sexual paga otros altos costos por vivir en la indefensión.

Uno de ellos es la pérdida de la capacidad de percibir dolor. Poder sentir dolor, aunque no sea placentero, es sano y nos protege en nuestra vida cotidiana. ¿Te imaginas lo que sería carecer de la capacidad de sentir dolor? Expondríamos nuestro cuerpo a temperaturas extremas, sustancias peligrosas y objetos punzocortantes, sin tener plena conciencia del daño que nos causarían. El dolor nos protege del mundo exterior. Sentir el dolor es sano y necesario para nuestra supervivencia en este mundo.

Lo mismo sucede con nuestro dolor emocional: que lo neguemos y lo ignoremos, o que nos hayamos desensibilizado a él, solo nos lleva a situaciones en las que no medimos el peligro real y nos involucramos en relaciones o realizamos conductas autodestructivas.

Una persona que ha sido víctima de abuso sexual en el pasado pierde la capacidad de sentir el dolor, tanto físico como emocional, mediante los mecanismos de defensa de la disociación, negación y la pérdida de la memoria.

¿Te imaginas todo el esfuerzo que tiene que realizar la mente consciente para mantener reprimidos los recuerdos del abuso? El niño siente que será incapaz de defenderse de ellos, por lo que invierte mucha de la energía del organismo en mantener "olvidados" estos recuerdos. La energía invertida en esta titánica tarea evita que el individuo pueda vivir en plenitud su *aquí y ahora*, y que desarrolle la capacidad de adaptación a la realidad, pero, sobre todo, lo hace perder la capacidad de disfrutar de la vida.

La única manera de no sufrir es no sentir. Esta desensibilización al dolor nos protege de volver a sufrir, pero

nos lleva a vivir como si fuésemos autómatas, sin conexión con nuestros sentidos y sin poder experimentar en plenitud todos los regalos placenteros que la vida tiene guardados para cada uno de nosotros. El precio que pagamos por no sentir dolor es vivir sin sentir absolutamente nada.

Durante muchos años, tuve sexo sin sentir absolutamente nada. Y cuando digo nada, es nada…

Me empecé a cortar para ver si por lo menos sentía algo de dolor… Lloré mucho al darme cuenta de que ni siquiera era capaz de sentir eso…

Paola, doctora en Ciencias Políticas de 35 años.

.....

Hay dos costos más que pagamos al vivir en la indefensión quienes fuimos víctimas de abuso sexual y que me gustaría mencionar para cerrar este capítulo: la pérdida de confianza en nuestro yo y la sensación de perder el propio juicio.

Jesús Padilla Gálvez, en su libro *Yo, máscara y reflexión* (2012), explica que en psicología el *yo* se define como la unidad dinámica que constituye el individuo consciente de su propia identidad y de su relación con el medio. El yo es, pues, el punto de referencia de todos los fenómenos físicos, psíquicos y sexuales. Esto significa que dentro de nosotros existe algo que nos provee constantemente de una sensación de cohesión de nuestra personalidad, lo que nos permite enfrentar las diferentes dificultades de la vida. El yo de un individuo permite que su cuerpo, mente y espíritu sean integrados en una totalidad.

Una persona que ha sufrido abuso sexual en la infancia parece ser un extraño para su cuerpo. No está satisfecho con él. O es muy flaco o muy gordo, o es demasiado grande o pequeño, o muy bajo o muy alto, o simplemente "desagradable" para vivir dentro de él. Como el abuso sexual se da mediante su cuerpo, la víctima de abuso lo rechaza, ignorándolo y percibiéndolo no como parte de sí mismo, sino como si fuera la concha que un caracol adopta para sobrevivir… algo externo a él.

De la misma manera, una persona que sufrió abuso sexual en su niñez se siente como un extraño respecto a su alma, sus sentimientos y su historia de vida. La consecuencia de esta pérdida del sentido de yo es una sensación de pérdida del pasado, pero también una inhabilidad para vivir en plenitud el presente y para planear el futuro.

Cuando me encierro y vomito, cuando logro vaciar mi asqueroso estómago, miro mi cara en el espejo del baño para enjuagarme la boca y no me reconozco; es como si habitara el cuerpo de alguien más, como si otra mujer me hubiera prestado su cuerpo para que yo transite por este mundo.

No me reconozco, no sé cuidar mi cuerpo porque nunca lo he sentido mío…

Laura, ingeniera química de 26 años.

.....

Así como el cuerpo de un niño queda marcado de por vida por el abuso sexual, la mente quedará igualmente lastimada. Como revisamos en capítulos anteriores, es muy común que durante el evento del abuso sexual, el abusador exprese a la víctima que lo que está sucediendo en realidad no está sucediendo; es decir, que mientras un adulto penetra a un niño u obliga al niño a penetrarlo o a tocarlo, le dice: "Esto es un sueño, esto no está pasando", o "Todo esto está sucediendo solo en tu imaginación", por lo que

el niño queda sumamente dañado en su capacidad de confiar en su propio juicio y tiende a desarrollar una personalidad frágil que tiene dificultades para distinguir claramente la fantasía de la realidad.

Todas las decisiones que tomamos están influidas por la perspectiva que tenemos de las cosas. No hay ninguna decisión que no involucre la percepción de la realidad y nuestros pensamientos y sentimientos.

Quien ha sufrido abuso sexual en la infancia tiene un juicio parcial de la vida; es decir, no tiene una perspectiva justa y real de las situaciones, pues las percibe peligrosas y extremas y, al mismo tiempo, posee una percepción disminuida de las propias capacidades. La percepción de la vida de una persona que fue víctima de abuso sexual será distante, rígida, sin un verdadero compromiso con la intimidad emocional propia y con la de los demás. No importa cuánto se esfuerce por tener una buena actitud en la vida, el sobreviviente de abuso sexual en la infancia matizará su percepción de la realidad con su sensación de incapacidad para confiar plenamente en sí mismo y en los demás.

Quien ha sufrido abuso sexual infantil siempre tiene la sensación de no poder confiar plenamente en lo que ve, escucha y, sobre todo, siente.

El niño que fue víctima de abuso sexual aprende a ignorar por completo su propia percepción y a guiarse por la desconfianza y el miedo. Cuando estos son los sentimientos que rigen la vida de una persona, ocurre una total falta de contacto con su propia intuición.

Lo que aprendió de niño quien sufrió de abuso sexual es que si compartía lo que sentía o pensaba, incluso a alguien muy cercano a él, seguramente sería lastimado, regañado o traicionado de alguna manera. Por lo tanto, en la edad adulta repite justamente esto: no demuestra lo que realmente está pasando por su mente o por su corazón.

Lo lamentable para los sobrevivientes de abuso sexual es que al actuar así nos perdemos durante muchos años de la oportunidad de compartir sanamente lo que sentimos.

Desarrollamos un gran miedo al rechazo social y somos hipervigilantes de lo que los demás opinan de nosotros. De esa manera, cuando alguien no está de acuerdo con lo que decimos, la reacción inmediata es sentirnos rechazados y lastimados, cuando en realidad lo que los demás están rechazando es únicamente un punto de vista o una opinión.

El pensamiento de la víctima de abuso sexual es el siguiente: “Si expresas lo que sientes, te rechazarán y pondrán en tela de juicio tu integridad, y el amor estará perdido”. Esto genera una gran ansiedad.

Una relación sana con el mundo implica poder expresar abiertamente lo que sentimos y estar abiertos también a que los demás no estén de acuerdo con nosotros en todo lo expresado. Esto no lo puede hacer un niño que sufrió abuso sexual. Él es hipersensible a la crítica y al rechazo social, y todo lo magnifica.

El resultado es que las víctimas de abuso sexual juzgamos a las personas como

aprendimos a ser juzgados, en términos de blanco y negro: o son dignos de confianza o no lo son; siempre esperamos la traición que confirme que nadie, absolutamente nadie, es digno de estar cerca de nosotros. La mente de una víctima de abuso sexual siempre piensa lo siguiente: "Desea lo mejor, pero espera lo peor de los demás, porque siempre te van a traicionar".

Esto no es más que una generalización de lo que sentimos en aquel momento, en aquella etapa de nuestra vida en la que nos sentimos tan indefensos y sin la oportunidad real de cuidarnos a nosotros mismos.

> No conozco a nadie que sea tan desconfiado como yo. De entrada, siempre estoy pensando que me van a engañar o que me traicionarán, aun los pocos amigos que tengo desde la infancia.
>
> No me gusta hablar de lo que siento. Me dicen que soy monosilábico, y así estoy bien. No me gusta que se me note nada de lo que pienso y mucho menos de lo que siento. Aprendí a tener una cara de póquer y es con la que me siento cómodo. Incluso con Dado me cuesta ser directo y decirle lo que realmente pienso. No me gusta sentir. Todavía a veces creo que hasta él me va a juzgar.
>
> Jorge, ingeniero agrónomo de 33 años.

.....

Volvamos al Minotauro dentro del laberinto. Fue Teseo quien se dispuso a matar al Minotauro para liberar a su patria de Minos y su condena. Así que se decidió a ser parte de la ofrenda que alimentaría a la bestia, para tener oportunidad de enfrentarse a él.

Al llegar a Creta, Teseo conoció a Ariadna, la hija del rey y la princesa de inmediato se enamoró de Teseo. Pare evitar que sucumbiera a la voracidad del Minotauro, Ariadna le dio un ovillo para que al entrar al laberinto, atara un cabo a medida que se adentrara fuera marcando el camino.

También le dio una espada con la que hirió de muerte al Minotauro, y hecho eso Teseo, encontró la salida siguiendo el hilo que había desenrollado conforme se introducía en el laberinto.

Sin ayuda, Teseo nunca hubiera podido salir con vida del laberinto. Algo similar sucede con el abuso sexual en la infancia y la sanación del yo.

Por eso, para derrotar a tu Minotauro interior, esa vergüenza y culpa junto con toda esa indefensión con la que has crecido a lo largo de tu vida, necesitas ayuda y apoyo emocionales.

Haber escogido este libro para leerlo es el primer paso… ¡Ahora sabemos que hay salida del laberinto!

> Tengo muy claro que todo lo que he vivido ha lastimado mi vida… Un engaño y un abuso sexual como el que yo viví te marcan para siempre.
>
> Ser seropositivo ha afectado todas mis decisiones… Sentirme solo, desamparado, sin ningún apoyo familiar, ha sido crucial en mi vida. Desde que descubrí que fui infectado a propósito, nunca me he sentido realmente seguro en este mundo.
>
> Esa personita que era golpeada por su papá acabó siendo golpeada por el propio rechazo.
>
> Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

10

SEGUNDA BOLA DE FUEGO: LA TRAICIÓN

Todo sucedía en silencio, empezó en silencio, terminó en silencio.

Todos mis recuerdos se muestran frente a mí como escenas aisladas de una película muda.

La primera imagen que viene a mi memoria sucede en el coche de mis abuelos, todavía recuerdo el olor y siento náuseas.

Armando, el chofer de mis abuelos, nos recogía del colegio para llevarnos a comer a su casa, en donde ya nos esperaba mi mamá.

Recuerdo que Armando detenía el coche en el parque.

Una vez estacionado, mientras mis hermanos dormían y yo fingía que lo hacía, volteaba el brazo para alcanzar mi pierna y comenzaba a tocarla, acariciándola y subiendo poco a poco hasta tocar mi calzón e introducir sus dedos en mi vagina para estimularla. Yo, sin saber qué ocurría, comenzaba a sentir un escalofrío intenso, me humedecía, sudaba y no comprendía qué pasaba, experimentaba placer y, al mismo tiempo, náuseas, asco y sensación de encierro, una especie de claustrofobia.

No me atrevía a decir nada, ahogaba las palabras y sonidos con tal de no despertar a mis hermanos.

Él, Armando, el chofer de "confianza", también se mantenía en silencio. Cuando se cansaba, retiraba la mano, encendía el coche y continuaba el trayecto hasta casa de mis abuelos, donde nos esperaban a comer como si nada hubiera ocurrido, ya que estábamos en "buenas manos" con él…

Yo sentía que tanto él como yo traicionábamos a mis abuelos cada vez que esto sucedía…

Lourdes, politóloga de 42 años.

.....

Julio César, el dictador de Roma, cayó víctima de la traición fraguada por Bruto y Casio, sus dos hombres de confianza. Hijo de Servilia, la más famosa amante de César, Bruto vivió atormentado por el oscuro origen de su nacimiento, no obstante que César lo amaba cual si fuera su propio hijo. Cuando César derrotó a Pompeyo en la batalla de Farsalia, recorrió el campo en busca de Bruto, y pese a que este había combatido en la facción enemiga, lo envió a Roma y lo nombró gobernador de la Galia. Cinco años después, Bruto formó parte de la conspiración para asesinar a César. Su último suspiro fue consignado por Shakespeare en la tragedia de *Julio César*: tras herirlo Casca en el cuello, atácanlo por turno varios conspiradores, el último de ellos Marco Bruto, y el César muere, entonces, tras preguntarse: ¿Tú también, Bruto?

La Real Academia Española define *traición* como rechazar y defraudar un compromiso de lealtad hacia una persona, idea o grupo de pertenencia. La traición es lo opuesto a la honorabilidad. Los valores de la honestidad, el respeto y la confianza son

indispensables para que se pueda construir sólidamente cualquier relación interpersonal.

Solo nos podemos sentir completos cuando el vínculo que nos une a la otra persona es honorable, sin importar la índole de la relación. Ahora yo te pregunto: ¿realmente se puede confiar en tu palabra? Solo si la respuesta es afirmativa podrás aspirar a establecer relaciones sólidas, duraderas y en las que te sientas protegido e incondicionalmente amado. En una relación honorable la verdad estará siempre sobre la mesa.

Equivocarse es inevitable y, seguramente, en todas las relaciones que valen la pena las dos partes se equivocarán. Sin embargo, la confianza no se rompe por un error cometido por alguna de las partes, sino por la falta de compromiso y por negarse a admitir la falla y a reparar la ofensa que se llevó a cabo. El ser humano entiende que el otro es igual de falible que uno, pero lo que no perdona es el engaño, la mentira y la falta de valentía para reconocer la falla, aun cuando tenga la capacidad de perdonar el error cometido.

Para hablar de relaciones honorables, el trato mutuo entre dos seres humanos debe ser de honestidad y humildad para resarcir los errores cometidos. Solo en estos términos podemos establecer relaciones íntimas.

La intimidad es opuesta a la hipocresía; esta transforma cualquier relación de apoyo y reciprocidad en una batalla de egos. En el momento en que se pierde la confianza en una relación, se olvida la importancia de nutrir amorosamente al otro y se entra en una lucha por el poder, y nos olvidamos de nuestra capacidad de causar daño e ignoramos lo mucho que estamos lastimando y siendo lastimados.

Cuando existe falta de honestidad y soberbia o faltamos a nuestra honorabilidad en una relación, hay traición, se violan los lazos que la sostenían. Al vivir una traición, se despierta en nosotros una parte oscura que vive en cada uno. La traición es la chispa que hace estallar dentro de nuestra alma la pólvora del resentimiento y la venganza.

Algo muy profundo dentro de nosotros reacciona ante la decepción; cuando se defrauda nuestra confianza no solo nos genera dudas sobre nuestra relación con el mundo, sino también respecto a nosotros mismos, pues nos sentimos tontos, ingenuos y torpes al haber confiado en esa persona que nos traicionó.

Una relación sana con el mundo implica poder expresar abiertamente lo que sentimos y también estar dispuestos a que los demás lo hagan, permitiéndoles no estar de acuerdo con nosotros en todo lo expresado. Tristemente, esto no le sucede a quien ha sido víctima de abuso sexual en la infancia. Como ya lo vimos, el niño lastimado es hipersensible a la crítica y al rechazo social, y lo magnifica aun cuando solo exista del otro lado una simple diferencia de opinión.

La persona que fue traicionada se culpa por no haber previsto la traición y asume que pudo haberla evitado. De esta manera, quien fue traicionado, en ocasiones se lastima más a sí mismo de lo que lo hizo quien lo traicionó, reprochándose y culpándose por no haber anticipado las intenciones del otro.

A partir de ese momento, la persona que fue traicionada dudará profundamente de sí misma, de su percepción y de su capacidad intuitiva, por lo que es probable que

generalice el pensamiento de que nadie es digno de confianza, pues todos terminarán por traicionarlo.

Es evidente que la traición ocurre en el abuso sexual infantil. Los sentimientos que se viven en la tercera etapa del abuso sexual representan solo una parte del daño generado. Para el niño, el contacto sexual es terrible; sin embargo, lo es aún más el sentirse engañado, manipulado y extorsionado. El impacto de una traición de esta magnitud en la personalidad del niño es muy grande: la vuelve oscura y rígida.

He observado que cuando se da el abuso sexual infantil, hay tres situaciones en las que se manifiesta la experiencia de haber sido traicionado en el menor:

- Falla de la estructura familiar para nutrir al menor antes del abuso sexual.
- La traición del abusador al llevar a cabo el contacto sexual con el menor.
- La falta de protección de su medio ambiente después del abuso.

Aunque ningún niño está totalmente libre de sufrir abuso sexual, en un ambiente familiar sano, en el cual los niños son respetados y tratados con compasión y cariño, rara vez se dará el abuso sexual infantil. El niño tiene más herramientas para identificar el problema, y si llega a suceder, podrá comunicarse abierta y directamente para expresar lo sucedido, con lo que logrará que el daño en su personalidad sea menor gracias al apoyo de sus padres.

En general, el hogar donde se presenta el abuso sexual infantil o donde se ignoran los síntomas secundarios que manifiesta cualquier víctima de abuso, representa un ambiente peligroso e impredecible para el menor. El niño no tiene la experiencia de lo que es vivir en un hogar nutricio y solidario, por lo que se siente indefenso y sin una figura de autoridad sana a quien acudir.

En la mayoría de los casos, el abuso sexual es precedido por una trampa. Se ofrecen ciertos privilegios y una relación íntima a un niño que tiene carencias emocionales, y este los recibe como la primera llovizna después de una etapa de sequía.

Cuando un niño proviene de una familia disfuncional, tiene una carencia emocional tan grande que no puede discernir si lo que está recibiendo de la otra persona lo nutrirá o lo lastimará, simplemente lo hace sentir mejor a corto plazo. Cuando el niño es víctima de abuso sexual, confirma la creencia de que no puede confiar en absolutamente nadie, y se siente aún más herido y solo dentro de su sistema familiar.

Quienes crecimos en una familia disfuncional aprendimos a vivir sin contención emocional, ya que creímos que merecíamos ser castigados y rechazados constantemente. Aprendimos que el amor dependía de nuestro comportamiento y, en muchos casos, nunca tuvimos claro lo que se esperaba de nosotros. Aprendimos que amar era lastimar y sufrir, ignorar y rescatar, controlar y abusar. Un niño que ha sufrido abuso sexual y vive en una familia disfuncional sabe que no podrá encontrar ahí consuelo o apoyo. Esta es la principal falla del sistema familiar de origen: no hubo enseñanza de lo que es un

intercambio de amor sano y, por lo mismo, el niño no puede identificar cuándo una muestra de afecto es inadecuada.

Pertenecer a una familia disfuncional causa en los niños heridas muy profundas; la falta de protección y de congruencia, de guía y de estabilidad, de amor incondicional hacia nosotros y, sobre todo, la gran inestabilidad emocional que se vivía en ese hogar fueron tan dolorosas que no solo generaron temor y creencias erróneas en nuestra percepción, sino que también nos dejaron un vacío profundo, sentimientos de minusvalía y desolación para el futuro y la intensa sensación de que nos mandaron a la guerra y sin fusil, de que no nos brindaron las bases sólidas que necesitábamos para construir un autoconcepto sólido de ser dignos de merecimiento, que nos permitiera identificar el peligro y defendernos de él.

> Después de que mi padre me besó, también fui víctima de abuso sexual, más o menos a la misma edad, la primera vez que tuve relaciones sexuales.
>
> Se supone que iba a una fiesta y mi amiga había hecho una cita doble sin que yo estuviera al tanto; me llevó a esa casa con engaños. Para mí era un fulano que no conocía, horrible físicamente. De inmediato me abordó y por más que le dije que no quería más besos, que no quería sentir sus asquerosas manos en todo el cuerpo, por más que tímidamente lo empujé y pensé en decirle que yo no quería que mi primera vez (ni ninguna) fuera así, no lo logré.
>
> Me cogió sin mi consentimiento, me lastimó horrible y solo pude llorar sola en el baño, sin poder deshacer lo que había pasado.
>
> ¡Qué ganas hoy, veinte años después, de haber tenido el valor para demandarlo! ¡O haberles dicho a mi mamá o a mis hermanos lo que había hecho mi padre! ¡Qué ganas de haber tenido entonces la fortaleza que tengo hoy para haber metido a la cárcel a ese tipo que me violó, que atentó contra la integridad de una niña de 15 años. Pero claro… en ese momento sentía que no podía hacer nada.
>
> Si mi propio padre me había tratado como un objeto, cualquier hombre tenía derecho a hacerlo.
>
> Paola, doctora en Ciencias Políticas de 35 años.

.....

Es evidente que interactuar sexualmente con un niño es traicionarlo, porque se daña lo más preciado que hasta entonces ha construido: la creencia de que se puede confiar en los demás y de que el mundo en el que vive es seguro.

Cada caso de abuso sexual es diferente. Sin embargo, tomando en cuenta que en 89% de los casos el abusador es una persona cercana a la familia, no solo hay traición hacia el menor sino hacia toda la familia.

El mozo que abusó de mí trabajó en casa de mis abuelos por más de 55 años. Tenía la confianza absoluta de mi abuela y después, al morir ella, de mi abuelo. Mis papás lo veían como una nana para nosotros, una persona confiable. Nunca nos dejaron totalmente a su cargo, pero los hacía sentir seguros que él estuviera en el jardín. Qué irónico, ¿no? Yo recuerdo que antes de que terminara el abuso sexual con aquella golpiza que le di, algunas veces le pregunté: "¿Cómo puedes hacerme esto si sabes lo mucho que mi abuelo nos quiere?, ¿cómo puedes seguir trabajando aquí después de todo lo que me has hecho?".

Ahora que escribo estas líneas recuerdo con claridad cómo me sentía cada vez que me tocaba: que yo estaba traicionando a mi abuelo, que le había faltado el respeto a su casa

y que no era digno de verlo a los ojos. Ahí conocí lo que era sentirme obligado a bajar la mirada…

Al igual que yo, que Lourdes o que Paola, la persona que vive un abuso sexual en la infancia desarrolla una sensación de traición doble que envenena el alma de cualquier niño. En primer lugar está la traición a la confianza, el cariño y la intimidad brindados al abusador, pero en segundo lugar, como hay "complicidad" entre el abusador y la víctima, se experimenta una gran sensación de traición hacia el sistema familiar o escolar al que pertenece la víctima.

Hoy, a mis 42 años, siendo psicólogo y especialista en el tema, me siento afortunado de que mi abuelo murió sin conocer al monstruo al que le abrió de par en par las puertas de su casa. Parece que lo que digo es irracional o incongruente, ya que estoy siempre a favor de la denuncia y de que se proteja a la víctima del abuso sexual, pero, por incongruente que sea, así lo siento.

> Crecí creyendo que yo era quien causaba todas esas reacciones violentas en mi papá. Ahora sé que no soy el culpable. Él era un abusador sexual y físico. Nadie sano maltrata a su hijo así.
>
> Cuando murió mi padre, le dije a mi mamá que yo era gay, que me gustaban los hombres. Para entonces ya tenía 21 años y mantenía una relación con un tipo que era 15 años mayor que yo. Ella me corrió de la casa, no me dejó ni siquiera hablar con mis hermanos, y en ese momento fue como si yo hubiera muerto para la familia.
>
> Siendo así, me fui a vivir con el que entonces era mi pareja. Seis años después, hace apenas dos años, cuando terminé mi relación con él, me avisó que seguramente yo era seropositivo, pues él tenía VIH desde hacía 12 años. Nunca me lo dijo. Murió en marzo de 2011, de sida. El rechazo de mi familia y el que él, sabiendo que estaba infectado, me lo haya ocultado y haya decidido infectarme a propósito, son las dos traiciones más grandes que han marcado mi vida.
>
> Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

En mi libro *Padres tóxicos: legado disfuncional de una infancia* (2014), describo a profundidad la toxicidad de un padre.

Creo que es importante poner énfasis en la relación del niño que sufrió el abuso y su sistema familiar, ya que de esta dependerá mucho la sensación de traición que el niño lastimado tiene que sanar.

En una familia sana el liderazgo lo ejercen siempre los padres y no los hijos. Eso es un rol claramente definido y bien manejado dentro del sistema familiar. Cuando los hijos son tomados en cuenta al momento de las decisiones, se validan sus emociones y sus deseos; sin embargo, la última decisión corresponde siempre a los padres. Puede ser que a los hijos se les permita tomar ciertas decisiones cada día, que sean congruentes con su edad y con la etapa de la vida familiar. Es sano darles opciones para decidir, pero quien capitanea el barco (la familia) son los padres, y nunca los menores.

Un buen ejemplo de esto es cuando los padres ofrecen dos opciones de restaurante para ir a comer el fin de semana, y los hijos pueden escoger uno de ellos y elegir el menú.

Asumir los roles en la familia apropiadamente genera seguridad, estabilidad y guía a

los hijos, pero también sirve para definir límites y consecuencias claras de las fallas de los menores. Esto permite que los padres, poco a poco, vayan soltando el control y otorguen las riendas de su vida a sus hijos, conforme van teniendo madurez para tomar decisiones.

Un hijo necesita un padre que lo proteja y lo cuide en la adversidad, no un padre que se convierta en un niño asustado o en un diablo iracundo en los momentos de crisis.

Si tu familia era disfuncional, es muy probable que los roles padre e hijo estuvieran invertidos. Seguramente tus padres no tenían la habilidad para asumir este liderazgo, ya que no tenían la capacidad para ser adultos funcionales y responsables para sacar adelante a una familia.

Por lo que, lejos de ver por la salud de tu familia, tomaban decisiones como si ellos fueran los niños, los inmaduros, basados en berrinches, estados de ánimo pasajeros y prioridades mal establecidas, lo que daba como resultado la existencia de muchas carencias afectivas y necesidades emocionales no resueltas en ti y los demás miembros de la familia.

Profundizar en el tema de los padres tóxicos nos alejaría del objetivo de este libro; sin embargo, quiero hacer mención de dos características comunes entre los padres en cuyos hogares se da algún tipo de abuso sexual (sin que necesariamente sean ellos los abusadores directos) y que por lo mismo los convierte en abusadores pasivos: inmadurez emocional y negligencia.

El coeficiente intelectual (IQ) y la inteligencia emocional (IE) son habilidades distintas, pero no son excluyentes, sino más bien complementarias. La persona con un IQ alto es analítica y lógica, acumula datos, sopesa la información, y sabe analizarla e integrarla, y utiliza mucho más el hemisferio izquierdo del cerebro. En cambio, la persona con una alta IE tiene grandes habilidades sociales, se relaciona con facilidad, es adaptable, gusta de nuevas ideas, aprende de la experiencia, se conoce a sí misma, es cálida y empática, y utiliza más el hemisferio derecho del cerebro.

Al respecto, Solovey (1990) planteó en la universidad de Yale que existen habilidades que el ser humano puede desarrollar, sin importar su nivel de IQ, para alcanzar el equilibrio, la armonía y la tranquilidad en la propia vida, a pesar de las dificultades que todos atravesamos. Básicamente, estas habilidades son la comprensión de los propios sentimientos y de los sentimientos de otras personas, y el control de las emociones, de manera que estas no lo lleven a tomar decisiones impulsivas, de las cuales se pueda llegar a arrepentir.

La definición de lo que es una persona *inteligente* cambió por completo a partir del reconocimiento de la inteligencia emocional. Una vida con baja IE será una vida llena de frustración, soledad y falta de relaciones íntimas y duraderas.

De poco sirve una mente brillante, con un alto nivel de IQ, si hay falta de empatía o arranques de ira. En cuanto a la felicidad, el saldo final será siempre negativo.

Un padre inmaduro, en definitiva, no es inteligente emocionalmente.

En su libro *Emotional Intelligence* (1995), Daniel Goleman expresa que una persona

inmadura, y, por ende, un padre inmaduro emocionalmente, tiene las siguientes características:

1. No conoce sus emociones. No tiene conciencia de sí mismo y no reconoce sus sentimientos mientras los experimenta, por lo que reacciona impulsivamente sin entender la emoción verdadera que lo lleva a actuar.
2. Tiene un manejo pobre de las emociones. No sabe contenerlas ni canalizarlas adecuadamente. Ya que tiene una discapacidad en el punto anterior, no sabe serenarse y liberarse de lo que lo aqueja, y proyecta la responsabilidad en los demás, sintiendo que ellos son los culpables de todas sus malas decisiones.
3. No existe automotivación ni autorregulación. No logra controlar la impulsividad, especialmente cuando de ira se trata; no tiene tolerancia a la frustración, rara vez logra cumplir sus objetivos y constantemente se siente insatisfecho con sus logros.
4. Carece de empatía. No reconoce ni le da validez a las emociones de los demás; y como no identifica las necesidades de los otros, no logra establecer relaciones interpersonales sanas ni vínculos íntimos con los demás.
5. No sabe manejar el conflicto. Busca constantemente la confrontación y someter al otro, y no permite que haya diferencia de opinión.

En este esquema familiar, al existir tanta confusión de roles, no se da un aprendizaje sano del *dar y recibir*. El niño no fue nutrido con inteligencia emocional, por lo que en la edad adulta probablemente viva sin ella; por ejemplo, niega sus propias emociones y siente que debe ser el que provee de seguridad a todos los demás, se pone hasta el final y se olvida de sus propias necesidades, actuando con base en emociones sin filtrar y sin poder tolerar la frustración.

Los padres inmaduros, al carecer de inteligencia emocional, son guiados por la ira, la falta de tolerancia a la frustración, la incapacidad para manejar el sufrimiento y la incapacidad para medir las consecuencias de sus acciones, por ello dañarán terriblemente a sus hijos. El hecho de no haber querido causar dolor no significa que este no haya sido infligido al menor.

Los padres inmaduros, al igual que el abusador sexual, también traicionan a sus hijos, ya que no cubren sus necesidades físicas ni emocionales, por lo que los pequeños adoptan responsabilidades que claramente les corresponden a sus padres. El padre inmaduro obliga a su hijo a madurar y a crecer rápidamente, robándole el derecho que tiene todo niño: vivir su infancia en plenitud.

Cuando hay un padre inmaduro, en lugar de que los hijos vivan lo que en realidad les tocaría (jugar, hacer amigos, practicar deporte), terminan por realizar tareas para mantener a la familia unida. Los hijos se convierten en miniadultos, ya que sus propias necesidades son ignoradas y aprenden a lidiar con intensos sentimientos de soledad y falta de contención emocional.

Vivir con un padre inmaduro es vivir en el caos emocional.

Respecto a mi madre, además de negar lo que ocurrió cuando le dije que mis primos habían abusado de mí cuando era niña, siempre ha sido una carga emocional para mí.

La larga lista de enfermedades, caídas y operaciones es enorme. Trato de hacer la cuenta de todas las que lleva, pero desde antes de que yo naciera ya la habían operado de quistes. Cuando yo tenía 18 años la operaron de la cadera y del fémur. En esta etapa yo estaba empezando a trabajar, por lo que, además de todo, la hice de cuidadora, enfermera, proveedora… ¡Me convertí en su madre! Cayó un peso enorme sobre mis hombros y yo estaba apenas empezando a vivir mi vida. No tuve adolescencia. Fui la mamá de la casa; ahora tenía que ver por ella, por esa persona que nunca me defendió.

Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

No hay peor ciego que aquel que no quiere ver. Es prácticamente imposible que un niño que fue víctima de abuso o que lo está viviendo constantemente no manifieste síntomas secundarios. Cuando la familia de origen está inmersa en una dinámica disfuncional, donde hay padres poco observadores de las emociones y comportamientos de sus hijos, puede existir negligencia emocional, que consiste en no atender un síntoma emocional que está manifestando el niño.

Este tipo de negligencia por parte de los padres se conoce como *abuso pasivo*, pues no detienen el maltrato hacia sus hijos y dejan de cumplir su misión principal: brindarles amor y protección incondicionales. El abusador pasivo es el padre que permite que el abuso sexual se siga llevando a cabo por parte del otro padre u otra persona, y no lo detiene por miedo, codependencia, ignorancia o por mantener el "equilibrio" en el sistema familiar.

Este tipo de abusador pasivo, cuando sospecha que existió o que está llevándose a cabo un abuso sexual en contra de su hijo, en vez de adoptar un papel de autoridad y defender su integridad que está siendo violada, se hace a un lado y permite el abuso físico o sexual, y se convierte en cómplice de la brutalidad del maltrato sexual.

Para poder justificar lo anterior, el padre abusador pasivo ignora los síntomas secundarios que presenta su hijo o los justifica, sin profundizar en lo que realmente está sucediendo. Evidentemente, este padre tiene un problema serio con sus prioridades, pues prefiere cerrar los ojos ante la injusticia y el maltrato, antes que defender a su hijo.

Un abuso sexual que podría haber sido detenido persiste por la negligencia de un padre que no detecta los síntomas secundarios a través de los cuales grita el alma del niño.

Mi abuela lo sabía y no hizo nada. Un día, mi tío Fernando me llevó al estudio de mi abuelo mientras los demás partían el pastel de cumpleaños de uno de mis primos. Había mucho ruido. Yo estaba muy nervioso porque sabía que nos buscarían para ir a cantar *Las mañanitas*.

Le dije a mi tío: "Nos van a cachar". Él parecía no tener miedo aunque yo me estuviera muriendo de los nervios. Él tenía el pantalón desabrochado, la ropa interior abajo y mi mano estaba tocándolo. Él tenía los ojos cerrados. Siempre lo hacía.

Yo me sentía muy culpable, era el cumpleaños de mi primo y yo estaba haciendo *eso* con mi tío… La puerta del estudio se abrió y mi abuela entró. Yo me quedé paralizado. No reaccioné. No dije nada. No quité la mano.

Mi abuela vio la escena. Es una imagen que no puedo borrar de mi mente. La cara de desprecio con la que me vio a mí. Vio lo que estaba pasando y lo único que dijo después de algunos segundos fue: "Dejen de jugar y vengan a partir el pastel. No digan nada a nadie de lo que estaban haciendo".

Mi tío se vistió tranquilamente, me colocó adecuadamente la ropa que se había arrugado mientras me estaba tocando y salimos los dos, como si nada, a cantarle *Las mañanitas* a mi primo.

Ahora que soy adulto me doy cuenta de que mi abuela ¡no hizo nada! ¡Vio a su hijo abusando de su nieto y la vida siguió como si nada! Creo que ahí entendí que no había salida…

Juanjo, periodista deportivo de 39 años.

.....

Lo que experimenta una persona que ha sido altamente traicionada en su vida es similar a lo que experimenta una persona que ha vivido en la indefensión. Al final, el adulto que traiciona a un niño le niega la capacidad de elegir sobre su vida.

Si la indefensión lleva al niño lastimado a interpretar sus propias capacidades como insuficientes y a experimentar el mundo como peligroso, haber sido traicionado y haber sufrido un abuso sexual lleva al niño a percibir a los demás desde una perspectiva basada en la desconfianza, el enojo y la necesidad de venganza ante la ofensa.

Personalmente, te comparto que nunca antes de los 10 años había experimentado el desear, más que ninguna otra cosa, que alguien se muriera. Todas las noches, en esa etapa de mi vida, cuando todavía rezaba, pedía que el mozo de mis abuelos se muriera, que apareciera ahorcado o asfixiado una mañana. Cuando salía en sus días de descanso, yo deseaba con toda mi fe que simplemente no volviera, fantaseaba con que me daban la noticia de que algo le había pasado y que no lo volvería a ver jamás. Así conocí la sed de venganza.

El principal costo que se paga por la traición del abuso sexual es que la víctima pierde la esperanza de que pueda existir una relación honesta y verdaderamente íntima en un futuro. El niño lastimado crece desconfiado e hipervigilante de las verdaderas intenciones que tienen sus familiares, amigos, parejas y hasta compañeros de trabajo. En cualquiera puede caber la traición. El objetivo de ser tan receloso es jamás volver a ser sorprendido. Quien ha sido víctima de abuso sexual en su niñez crece bajo la premisa de: "Piensa mal y acertarás".

Vive hipervigilante de los demás y sin esperanza de poder confiar plenamente en alguien, desarrolla un estado de alerta constante, una incapacidad para relajarse que se manifiesta en varios síntomas secundarios, como la ansiedad constante, el miedo al rechazo, insomnio, tensión muscular, ataques de pánico, depresiones ansiosas y problemas para socializar con los demás.

El daño que causa la traición del abuso sexual envenena el corazón del niño y le impide creer en la bondad y en la justicia de la vida.

¿Te imaginas lo que fue para César esa última imagen de Bruto y los otros senadores traicionándolo? Estoy convencido de que fue devastadora, aun más que enfrentar la muerte en sí.

Tras el asesinato de Julio César, la ciudad de Roma se encargó de vengar su muerte:

los conspiradores fueron acusados de traición. Bruto y Casio huyeron para enfrentar a Marco Antonio, el heredero de César, en la batalla de Filipos. Casio fue el primero en suicidarse, y ya derrotado, Bruto se suicidó para evitar ser capturado.

Nunca le dije a mi mamá lo que realmente estaba pasando, pero no es tonta. Juega a ser ingenua. Conforme crecí me di cuenta de que la muy cobarde se hacía la loca cuando mi padre entraba al baño. Yo le decía que no me gustaba el tipo de revistas que mi papá veía, que me parecían vulgares, pero ella nunca sabía de lo que yo hablaba. Yo al principio por estúpida le creí, pero ahora me doy cuenta de que ella no tenía los ovarios para defenderme.

Ahora que estoy en terapia y veo las cosas como son, no sé con quién estoy más enojada: si con mi papá por ser un perverso sexual o con mi mamá por haberlo permitido. Ahora entiendo por qué me he sentido siempre tan sola y tan desvalida. Aprendí que no podía confiar en nadie. ¿Cómo puedes confiar en alguien si tus mismos papás son los que te ponen una trampa para hacerte daño? Es algo que aún no puedo comprender.

Laura, ingeniera química de 26 años.

.....

11

TERCERA BOLA DE FUEGO: LA AMBIVALENCIA EMOCIONAL

Dudo de mí todo el tiempo. No puedo tomar decisiones. Cada vez que tengo que decidir algo, cualquier tontería, desde el sabor de un helado hasta el vestido de mi graduación de prepa, me siento paralizada. No puedo decidir.

No sé qué estudiar. No puedo decidirme entre derecho, psicología o publicidad, pero por más que analizo con Dado las ventajas y las desventajas de cada carrera para mí y mi personalidad, me siento insegura. Me da miedo equivocarme.

Algo me pasa que tengo dos o tres sentimientos a la vez y no sé cuál elegir, no sé cuál es el bueno y entonces no digo nada, no expreso nada y mejor me quedo callada, sin elegir. Quiero tomar decisiones, quiero aprender a escuchar a mis verdaderos sentimientos, pero no lo puedo hacer cuando hay tantos sentimientos gritando dentro de mí. Quisiera poder ser la niña feliz y segura que era antes.

Paulina, estudiante de preparatoria de 17 años.

.....

Hera concibió a Hefesto sin la intervención de su marido, Zeus, así que engendró a un dios que carecía de la semilla divina. Habiendo quedado cojo desde que Zeus lo arrojara del Olimpo, creció bajo el cuidado de las diosas Tetis y Eurínome hasta convertirse en artesano. Hefesto representa al dios del fuego y de los herreros, de los metales y la metalurgia. Fue él quien elaboró un trono de oro para Zeus, y también uno de diamantes para Hera, su madre, quien apenas sentarse en él quedó ahí atrapada. Hefesto aceptó liberarla a cambio de que se le permitiera contraer matrimonio con Afrodita, la más hermosa de entre todas las diosas. En vano fueron las joyas que el herrero regaló a su esposa: nunca aceptó yacer con él; en cambio, prodigaba sus amores a Ares, dios de la guerra. Furioso por la infidelidad de su mujer, Hefesto tejió una red en la que atrapó a los amantes para exhibirlos antes los dioses del Olimpo. Expuestos a las burlas de sus congéneres, Afrodita y Ares prometieron romper su relación, pero ambos escaparon en cuanto Hefesto levantó la red.

No hay duda de que el gran resentimiento experimentado por Hefesto tuvo su origen en el rechazo de Zeus y en su expulsión del Olimpo. Eso marcó su ambivalente manera de relacionarse con dioses y humanos. Para él no había matices: era todo amor o todo odio. Su verdadera discapacidad no era la cojera, sino el no poder controlar sus emociones; era percibido por los griegos como un dios castigado, herido, maltratado y

maldecido. Los griegos sentían ambivalencia por él: lo adoraban, pero a la vez lo compadecían.

Se dice que Hefesto vivía preso de la angustia, pues su discapacidad y el rechazo del Olimpo le fueron generando cada vez más resentimientos. Él sabía que su desfiguración se había originado en el delito, la falta, el crimen que había cometido alguien más: su madre. Pero sin importar el origen de su tragedia, él no podía, como consecuencia, tener encuentros verdaderos con los demás. No podía establecer relaciones cercanas y nadie quería estar con él. Hefesto vivió sin amor y con la incapacidad de reproducirse, en el destierro de la esterilidad y la soledad…

El daño perpetrado en el corazón de una víctima de abuso sexual en la infancia por las experiencias de indefensión y traición es enorme, pero la experiencia más grave que se vive en el abuso sexual es la gran ambivalencia de emociones que se experimenta. Desde mi punto de vista, ningún otro aspecto del abuso sexual es tan devastador en la vida adulta del niño herido como la ambivalencia emocional que se genera a raíz del abuso sexual, pues se origina en el menor una gran dificultad para gozar de la vida y del amor en la adultez.

Llevo varios años trabajando con víctimas de abuso sexual e investigando el tema a fondo y, definitivamente, como psicoterapeuta puedo afirmar que esta bola de fuego es la más complicada de explicar. Es la que tiene el potencial más poderoso de producir vergüenza y autodesprecio en el niño lastimado.

La ambivalencia emocional se puede describir como "sen tir dos o más sentimientos contradictorios al mismo tiempo durante la misma experiencia".

Recuerdo claramente una experiencia en la que sentí una ambivalencia emocional tremenda: la boda del Mijo, mi hermano mayor y el primero en casarse. Yo tenía 23 años y estaba muy ilusionado por el evento. Se casaba con su única novia, enamorado, después de nueve años de noviazgo, y recuerdo que mis otros dos hermanos y yo estábamos nerviosos y emocionados. En el momento en que mi hermano y mi cuñada se pararon a bailar su vals de bodas, me sentí muy contento, profundamente emocionado, y al mismo tiempo me solté a llorar. No me podía controlar. Es como si alguien me hubiera abierto la llave del llanto, simplemente no me podía contener.

Después, cuando los hermanos y los papás de los novios nos paramos a bailar, yo empecé a bailar con la Güera y ambos, en plena pista, nos fundimos en un abrazo llorando. No era solo tristeza, no solo era alegría… eran los dos sentimientos entremezclados, al mismo tiempo.

Hay experiencias que generan sentimientos ambivalentes. Algunas que son naturales en la vida de un ser humano; por ejemplo, terminar la preparatoria y sentir satisfacción y alegría, pero al mismo tiempo tristeza al dejar el colegio que te acogió durante los últimos años de tu vida. Hay otras, como el abuso sexual, que generan sentimientos ambivalentes que no son comprensibles para la víctima.

Los pacientes que vivieron un abuso sexual en la infancia comúnmente me dicen que

se sienten raros, locos, estúpidos o, peor aún, basuras humanas al recordar la experiencia del abuso sexual.

La ambivalencia emocional mezcla la intimidad con el abusador, el placer de sentirse especial y el placer sensual y sexual que se experimenta en las primeras tres fases del abuso, con la sensación de miedo, confusión, indefensión, traición, vergüenza, asco y autodesprecio. Todo al mismo tiempo, como si fuera un helado con sabor a *tutti frutti*.

El abuso sexual lleva al límite a la mente y al espíritu de cualquiera. ¿Cómo se puede experimentar placer a la mitad de una experiencia tan cruel y dolorosa que implica traición y un alto grado de confusión?

> Odiaba los días de natación. Siempre buscaba algún pretexto para no ir.
>
> Obviamente, mi mamá terminaba llevándome. Recuerdo ir en el coche sintiendo algo raro en el estómago. Creo que sentía coraje porque me tendría que poner aquel traje apretado y él me miraría con esa mirada penetrante que ponía sobre mí cuando me veía entrar… Pero, al mismo tiempo, pensaba en que me abrazaría en la alberca, que me daría masaje en la espalda y que me felicitaría enfrente de todos los demás diciéndome "Campeón", y eso, por pendejo que suene, me ilusionaba. Salía de ahí como si la paleta que solo me daba a mí fuera un trofeo.
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

La víctima del abuso sexual no se da cuenta conscientemente de la ambivalencia emocional que se desarrolla dentro de ella y mucho menos del patrón que establece en sus relaciones interpersonales a causa de esta experiencia tan importante en su vida.

¿Qué concepto de sí misma puede desarrollar la víctima como resultado de la ambivalencia emocional después de la experiencia de un abuso sexual? Siempre habrá un choque importante de sentimientos respecto a su propio cuerpo, su alma y su espiritualidad.

No hay manera de que la víctima de abuso sexual no desarrolle en su infancia ambivalencia emocional después de este suceso. Todo lo que ha aprendido sobre ella misma, la vida y los demás a través de todas las experiencias vividas hasta ese momento se mezclará irremediablemente con los sentimientos negativos del abuso.

El placer que se genera en el intercambio de una relación afectiva (como ir al cine u oír un *te quiero* de alguien importante), el placer sensual (como ser abrazado con ternura o recibir de una figura de autoridad una caricia en el pelo) y el placer sexual (ser tocado respetuosamente en zonas erógenas como el cuello y los glúteos por parte de un mayor, por ejemplo) despiertan en el niño una sensación de bienestar. Eso es natural y sano. Cuando el mismo placer es relacionado con la experiencia de sentirse indefenso, ser utilizado y traicionado, ocurre la ambivalencia emocional.

Los sentimientos de gozo y vergüenza son inevitables en el abuso sexual y producen la angustia que se experimenta en la ambivalencia emocional.

La ambivalencia relacionada con el placer es lo que causa que el niño lastimado desarrolle la culpa irracional respecto al abuso sexual. Poco ayuda explicarle a la víctima que no fue responsable de lo que sucedió, pues si no comprende a fondo la ambivalencia

emocional que se generó dentro de su corazón a partir del abuso sexual, sentirá siempre que hubo algo de "cooperación" de su parte para que el evento se llevara a cabo, por lo que siempre exprimenta culpa. El que la víctima escuche cientos de veces que es inocente no cambiará su percepción de la realidad.

La ambivalencia emocional entierra profundamente en la víctima la semilla de una falsa responsabilidad en las tierras fértiles del autodesprecio. Esto es reforzado por el egocentrismo del niño, por la confusión que siente y por las amenazas que recibe de parte del abusador.

Un caso que ejemplifica lo anterior es el de Roberta. Su proceso terapéutico fue complicado, ya que su síndrome de automutilación era muy grave y ella se resistía a aceptar que no tenía ninguna responsabilidad en el abuso sexual que había sufrido durante años por parte de Rodolfo, su hermanastro.

"A mí Rodolfo me gustó desde niña… por eso le dije a mi mamá que estaba bien que anduviera con su papá", me compartió Roberta cuando yo trataba de explicarle que lo que había vivido fue un abuso sexual constante de su hermanastro. "Tal vez yo lo provoqué. Igual y él se dio cuenta de que a mí se me hacía muy guapo", argumentaba constantemente.

Roberta tenía una relación ambivalente con Rodolfo. Por un lado, tenía la imagen del hermanastro admirado y respetado por todos en la familia y, por el otro, era quien le había generado el dolor más grande que hasta ese momento había vivido.

Rodolfo la defendió decenas de veces de su madre, evitando que la castigaran y que la golpearan por su mala conducta en el colegio, pero también la torturaba abusando sexualmente de ella.

Él constantemente se ofrecía para ir por ella a la escuela, le compraba los raspados de limón que le encantaban y siempre le decía a los amiguitos de ella que era "su hermanita". Roberta se sentía halagada por ello. Ella lo quería, pero, al mismo tiempo, le tenía miedo, se sentía atrapada y sentía la necesidad de lastimar su cuerpo para expiar su culpa.

Rodolfo era cariñoso y protector con Roberta. Sin embargo, abusó de ella desde que tenía 8 años de edad. La penetró cuando ella tenía solo 10 años. Roberta me aseguró que nunca había sentido un dolor similar. Sufría cuando Rodolfo la tocaba y sentía dolor cuando introducía un dedo o el pene en su vagina. No obstante, al mismo tiempo, él la abrazaba, diciéndole que siempre la iba a cuidar y que nunca le faltaría nada en la vida, pues él velaría por su seguridad.

Rodolfo le regalaba discos compactos nuevos y tenía muchos detalles con ella. Los fines de semana, él arreglaba su cama y apoyaba las actividades que ella proponía que hicieran en familia. Así creció Roberta, amándolo y odiándolo a la vez.

La madre de Roberta hacía grandes esfuerzos para mantener a la nueva familia unida. Rodolfo protegía a Roberta cuando el padre de él llegaba borracho a la casa y quería regañarla por su mal comportamiento. Pero, simultáneamente, Roberta tenía que

suplicarle que no la lastimara más, mientras era amenazada por él para que no dijera nada.

El día en que Roberta le clavó el compás a Rodolfo fue porque se enteró en el colegio de que una mujer que ya menstruaba podía quedar embarazada si tenía relaciones sexuales. Sintió pánico. No estaba dispuesta a pasar por eso. Fue entonces cuando decidió armarse de valor y ponerle un alto a Rodolfo.

> La idea de que podía quedar embarazada retumbaba en mi cabeza. ¿Cómo iba yo a explicar eso? Me imaginé a todas mis compañeras mirándome con desprecio y con indignación, mientras mi madre me pegaba hasta matarme.
>
> Me enojé muchísimo con él. Era mayor que yo… ¿Que no sabía que nos podía pasar eso? Recuerdo que ese día estaba furiosa. No tanto porque había abusado de mí durante los últimos cuatro años, sino porque puso en riesgo mi futuro profesional. Yo siempre quise ser una gran profesionista y él estaba poniendo en riesgo mi porvenir. No se lo iba a permitir…
>
> Roberta, psicóloga clínica de 27 años.

.....

A causa de la relación con Rodolfo, Roberta aprendió a vivir en una constante ambivalencia emocional. Se horrorizaba cada vez que recordaba la risa de Rodolfo, sus manos grandes y fuertes o el abdomen marcado que tenía en esa época y por el que ella se sentía atraída. Roberta se castigaba cuando tenía esos pensamientos cortándose con mayor profundidad en la piel.

Al igual que Roberta, muchos pacientes, cuando tienen sensaciones agradables o placenteras sobre el abusador o incluso sobre el abuso sexual, sienten desconcierto, miedo, rechazo y autodesprecio.

La excitación sexual siempre está asociada a imágenes que vienen a nuestra mente. Es prácticamente imposible que cuando nos excitamos de adultos, no tengamos, entre muchas otras imágenes sensuales, algunos recuerdos del abuso sexual que vivimos cuando éramos niños.

Muchas víctimas de abuso sexual confunden la asociación de las imágenes del abuso sexual con placer y con haberlo deseado o propiciado. Es inevitable que recordemos nuestras experiencias sexuales anteriores cuando estamos excitados, y entre esas experiencias está el abuso sexual. El que regrese a nosotros un recuerdo del abuso sexual que sufrimos cuando estamos excitados sexualmente, no significa que hayamos elegido vivirlo o que lo consideremos una buena experiencia; lo que ocurre simplemente es que nuestra mente inconsciente no puede negar que la experiencia sucedió y que las imágenes están guardadas en ese archivo mental.

Lo anterior, además de ser confuso y enfermizo para el adulto, desequilibra su personalidad, pues confirma la idea de que él provocó y disfrutó del abuso sexual. Es por eso que el abuso sexual afecta tanto el pasado como el presente del niño lastimado, ya que debido a él no podrá experimentar en plenitud su sexualidad; al recordar las imágenes del abuso sexual, mezcladas con el placer sexual, se sentirá irremediablemente culpable y perverso.

Esta confusión en la sexualidad puede llevar a que la víctima de abuso sexual sabotee una buena relación de pareja o una vida sexual plena en el presente, ya que experimenta sentimientos (como rechazo, miedo, vergüenza y autodesprecio) que sintió durante el abuso sexual en el pasado.

Debido a que la mente inconsciente de una persona que vivió abuso sexual relaciona el contacto sexual con escarnio, culpa y vergüenza, buscará evitar otros contactos sexuales. Para protegerse, la mente de la víctima puede, en el presente, tener recuerdos o fantasías sexuales respecto al abuso sexual del pasado mientras inicia un contacto sexual; esto la hace sentir avergonzada, minimizada o con miedo y así impide que exista suficiente excitación para mantener una erección o para llegar al orgasmo.

> Desde que tengo novia pude dejar a las prostitutas, aunque Dado dice que como dejé a las prostitutas pude tener novia… ¿Qué más da? ¿Qué es primero: el huevo o la gallina? Da igual…
>
> Empiezo a besar a mi novia. Voy bien… La empiezo a tocar y me gusta y me excito. Me fascina. Su cuerpo me encanta. Tiene unas nalgas divinas. Sigue todo bien y sigo excitado. Me gustan sus senos, me gusta besarlos. Voy bien…
>
> Si la luz está apagada sé que podré seguir adelante… Le pido que apaguemos la luz y le pongo el pretexto de que así me conecto más con su espíritu. Voy bien… Pero en el momento en que me quiere tocar o quiere hacerme sexo oral, automáticamente aparece la imagen de mi papá recordándome que soy un pito chico y pierdo la erección. Cuando pasa eso, no importa lo que haga o cuánto me trate de concentrar, sé que valdrá gorro la cosa y tengo que inventar un pretexto para justificar el que se me haya bajado. El secreto es que ella no toque el pito chico.
>
> Siento que mi papá está ahí, en la cama… Siempre mirando.
>
> Chris, ingeniero industrial de 36 años.

.....

Como en el caso de Chris, muchos pacientes que sufrieron abuso sexual de niños tienen ese patrón de autodesprecio, y traen a la mente, de manera totalmente involuntaria, las escenas del abuso sexual en el momento en que sus cuerpos obtienen cierto placer físico (especialmente sexual), como recordatorio de que la sexualidad va de la mano del sufrimiento. Eso fue lo que aprendió el cuerpo del niño, y la mente inconsciente se encargará de mantener a salvo al niño herido, aun de adulto, saboteando los placeres de la vida, especialmente el placer sexual. Así, al igual que Chris, la víctima de abuso sexual desea una vida sexual plena, por lo que propicia y se permite ciertos momentos de placer sexual, pero de alguna manera el abuso sexual del pasado los contamina con sentimientos negativos y genera nuevamente ambivalencia emocional.

Otro factor que favorece la ambivalencia emocional es la preocupación por el futuro. Para el niño herido, este parece maldito. Siente que el pasado se hará presente una y otra vez y que la insatisfacción será eterna. Este es el verdadero drama del abuso sexual infantil. La víctima, inconscientemente, cree que su satisfacción, incluso en el futuro, está destinada al fracaso y al sufrimiento.

La víctima de abuso sexual tiende a sabotearse de varias maneras, y crea así una profecía autocumplida de soledad y vacío en la realidad. Para ello, establece relaciones interpersonales poco sanas y en las que no hay lealtad, respeto ni amor verdaderos, y se

siente utilizada y menospreciada una y otra vez.

> Siempre escojo mal. Aunque me los busque diferentes, siempre me salen patanes, y hago algo para terminar sufriendo por ellos siempre.
>
> Sé que repito patrones y que no escojo bien, pero no sé cómo hacerlo diferente. Siempre estoy nerviosa. Busco no equivocarme y no defraudarlos, pero me acaban terminando o me dejan de hablar. Lo que sí identifico es que como tengo mucho miedo de que sepan la verdad, soy permisiva y no pongo límites. Nunca digo que no y algo que sucede es que aunque no quiera tener sexo, termino cediendo por miedo a que se aburran y me vuelvan a dejar sola… pero así termino siempre: sola.
>
> La última vez, el niño en turno me dejó de hablar. Ni un mensaje de texto me contestó para saber qué había pasado, en qué me había equivocado. A los tres meses de terminar conmigo, se comprometió con su exnovia y se casarán este verano.
>
> Siento que estoy salada y que todos me van a hacer lo mismo. La maldición de la putita pornográfica me persigue.
>
> ¿Para qué intentarlo si siempre terminan igual todas las historias? Ya no quiero tener novio.
>
> Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

Así, el pasado, el presente y el futuro se combinan para generar una ambivalencia emocional que va desgastando poco a poco el equilibrio emocional del niño herido, lo que refuerza la desesperanza aprendida de la que hablamos con anterioridad. En la víctima crece la creencia de que no tiene control sobre su vida y que no habrá manera de recuperarlo. El daño del abuso sigue creciendo exponencialmente, como crece la hierba en tiempos de lluvia.

La sensación de indefensión y traición tiene altos costos emocionales, pero la tercera bola de fuego también los tiene. Su principal costo emocional es que constantemente se refuerza en la víctima la culpa y el autodesprecio al sentirse una persona diferente, sucia y "maldecida" para la vida.

La confusión refuerza la culpa. ¿Cómo pude ir yo decenas de veces a casa del abuelo si sabía lo que iba a pasar? ¿Cómo es posible que me haya divertido y que hasta haya sentido placer mientras me estaba tocando un hombre? ¿Cómo pude haber salido de casa de mi abuelo tantas veces y regresar a mi casa como si nada hubiera pasado?

Esta y muchas otras preguntas me torturaron durante muchos años. La confusión del conflicto entre ser víctima de un abuso sexual y, al mismo tiempo, sentir que había algo de él que me había gustado, me robó horas, días y hasta meses de mi vida.

La culpa no solo consistió en sentirme responsable del abuso sexual y en sentir que yo lo había disfrutado, sino también en traer a mi mente todos esos recuerdos a lo largo de mi vida, sobre todo en mi vida sexual. Un recuerdo que llegaba a mi mente me podía echar a perder no solo un momento placentero, sino las siguientes 48 o 72 horas de vida.

Te puedo decir, con el corazón en la mano, que la culpa intensifica el horror del pasado.

La culpa lleva al autodesprecio. Puede parecer que sentir culpa por haber experimentado algo de placer en el abuso sexual proviene de una parte sana de la personalidad, pero no es así. Solo castiga a quien ya ha sido maltratado. Solo lastima a

quien está devastado por tanto dolor.

La culpa y el autodesprecio se alimentan entre sí y destruyen la posibilidad de sanar la herida del alma. Esta terrible combinación solo alimenta en la víctima del abuso sexual la creencia de que no merece ser feliz y de que no es capaz de dar y recibir algo valioso en una relación interpersonal.

El autodesprecio actúa de dos maneras posibles cuando de relaciones interpersonales se trata. O lleva al niño herido a involucrarse en relaciones abusivas, destructivas y hasta promiscuas, como en el caso de Lulú, que solo refuerzan la creencia de que, en efecto, el abuso sexual del pasado fue culpa de la víctima y que, por lo tanto, solo merece perpetuar su sufrimiento. O bien, como en el caso de Lidia, lo lleva a rechazar cualquier posibilidad de un encuentro cercano y condena al sobreviviente del abuso sexual a la soledad y a la ausencia de contacto íntimo con el otro.

Las relaciones que involucran un autodesprecio llevado al extremo son las que implican promiscuidad, riesgo o algún grado de sadomasoquismo, en el cual el placer sigue íntimamente ligado al dolor y al sufrimiento. De esta manera, se fomenta una espiral de autodestrucción sin fin al asociar lo placentero con lo destructivo. Un claro ejemplo de ello es Jerónimo y la serie de relaciones destructivas en las que se ha visto inmerso.

Esta espiral solo genera que la herida emocional de la víctima se vuelva más profunda. Los sentimientos negativos asociados al abuso no permiten que la compasión y el apoyo que brinda una relación interpersonal sana de pareja toquen esa herida.

En ocasiones la víctima confunde el amor con abuso sexual, por lo que siente que la pasión y el amor deben ser evadidos. Partiendo de esa base, una relación interpersonal rica y satisfactoria no es viable, pues hay que reprimirla, lo que lleva a un aislamiento total del niño herido, o bien, el nivel de intimidad y satisfacción en pareja es tan pobre que el corazón del niño lastimado solo confirma la creencia de que la satisfacción en pareja es imposible de alcanzar y que está condenado a vivir en la soledad, la insatisfacción, el autorrechazo y la amargura.

> No puedo imaginar sentirme excitado si no es con una prosti a la que le diga cosas sucias, mientras vemos pornografía grotesca. Soy burdo, vulgar, soez. Tengo que humillarla e insultarla mientras la penetro tratando de lastimarla, sin que use lubricante. Le pido que me encaje las uñas, me gusta que me muerdan, a veces hasta sangrar, para poder sentir placer.
>
> No puedo tener relaciones si no he bebido de más, solo así me desinhibo y puedo ser auténtico. Digo cosas que van más allá del sexo duro. Humillo y me gusta, pero al terminar, me siento sucio, me siento una mala persona; sé que no es normal, pero el sexo sin dolor y humillaciones no me excita. El sexo sucio me encanta. Al mismo tiempo, me hace sentir que soy una mierda de ser humano. Es difícil asociar todo lo anterior con lo que sentí mientras vivía con mi tía, pero ahora lo empiezo a entender.
>
> Jorge, ingeniero agrónomo de 35 años.

.....

Las consecuencias de vivir en la espiral de la vergüenza y el autodesprecio se materializan en miedo a la intimidad y al amor verdadero, en tendencia a repetir patrones

de maltrato y abuso (verbal, físico, emocional y sexual) en las relaciones interpersonales y en propensión a desarrollar adicciones como un mecanismo para anestesiar el dolor.

Una conducta adictiva es el uso de cualquier objeto o sustancia para manejar la ansiedad, dificultad o tristeza, que impide el funcionamiento personal o social del individuo y que no puede detenerse si no es con ayuda externa.

Es por esto que el abuso sexual en la infancia es altamente concurrente con el abuso de alcohol y drogas, con pornografía o con trastornos obsesivos y de ansiedad en la edad adulta, ya que hay mucho dolor emocional que anestesiar.

La ambivalencia emocional le roba a la persona la alegría de vivir. Para la víctima de abuso sexual, la feminidad o la masculinidad se entremezclan con una sexualidad llena de culpa y con una experiencia de perversión. Para el niño lastimado, la feminidad o la masculinidad son algo que se debe ignorar o reprimir. La mayoría de las mujeres que fueron víctimas de abuso sexual en la infancia no disfrutan totalmente de ser mujeres en la adultez, y a la mayor parte de los hombres que sufrimos este tipo de abuso nos asusta nuestra masculinidad cuando somos adultos, porque aprendimos que había que sentirnos avergonzados ante la posibilidad de generar deseo sexual en los demás.

Una mujer que fue víctima de abuso sexual en la infancia se sentirá avergonzada de mostrarse femenina y bonita, mientas que un hombre que sufrió este mismo tipo de abuso tenderá a sentirse indefenso, frágil y sin poder en la adultez.

La ambivalencia emocional logra que el placer y cualquier experiencia de alegría sean percibidos como altamente peligrosos e indeseables.

El placer físico se relaciona con lo que somos capaces de experimentar emocionalmente, y estos dos, a su vez, se relacionan con el placer que proviene de las relaciones interpersonales en nuestra vida social. Así que el placer en cualquier área de la vida se relaciona íntimamente con el contacto con los demás. Es por esto que la víctima de abuso sexual se siente muy amenazada al experimentar vivencias placenteras, aunque tengan poco que ver con su sexualidad, ya que toda su capacidad de disfrutar está trastocada.

La ambivalencia emocional producto del abuso termina por dañar profundamente la capacidad de disfrutar lo maravilloso de la vida. En la víctima prevalece la creencia de que hay que ponerle un límite al placer, a la satisfacción y al gozo.

> Nunca me ha gustado mi cuerpo. Soy gordito y tengo las piernas flacas. No me siento guapo, aunque las sobrecargos me lo digan. No creo que nadie se vaya a fijar en mí y mucho menos que pueda satisfacer a una mujer de verdad.
>
> Me siento incómodo conmigo mismo; ¿cómo te lo explico? Es como estar en el cuerpo de alguien más, algo así. Sí, como si mi cuerpo no fuera mi cuerpo y, por lo tanto, no puedo sentir nada en un cuerpo que no es el mío. Me veo en los espejos de los baños del aeropuerto y no me reconozco. Es como si fuera un piloto más y no yo. ¿Cómo te explico? Como si todos los días despertara en el cuerpo de un piloto diferente, pero nunca me toca uno apuesto o atractivo.
>
> No me siento lo suficientemente hombre, aunque sea rudo y a veces hasta poco amable. Tengo problemas serios con el alcohol. Fumo casi dos cajetillas diarias. No puedo dejar de hacerlo; aun en el aire, aunque esté prohibido, fumo en la cabina, no me importa que me multen. Yo soy el capitán. Consumo cocaína con frecuencia y soy adicto a la pornografía. La he querido dejar varias veces, pero verla me tranquiliza, no me

excita, me tranquiliza… Aunque después de horas, como si fuera otra borrachera, termine dándome náuseas.

Emilio, piloto aviador de 32 años.

.....

Luego de una existencia dolorosa en la cual siempre se sintió rechazado y utilizado, Hefesto, el herrero del Olimpo, fue desterrado al inframundo.

Los dioses del Olimpo le habían pedido que elaborara una caja a prueba de todo. Hizo la caja y también le dio vida a Pandora, a quien quería como si fuera su propia hija. Cuando ocultó a Zeus el paradero de la bella joven para evitar que la poseyera, este lo condenó al inframundo, donde habitó hasta que Kratos lo mató con su propio yunque.

A partir de que mi abuela tampoco hizo nada por mí, viví confundido y sintiendo que ya no solo quería y odiaba a mi tío, sino también a ella y a toda la familia. Sentía que él y toda la familia me odiaban a mí. A veces creía que todos sabían y que era una trampa para que yo cayera una y otra vez y así comprobara que era un niño perverso.

Siempre me sentí como si mi vida fuera una película de suspenso, de esas en las que ya no sabes quién es el bueno y quién es el malo, en la que resulta que el policía acaba siendo el asesino.

Juanjo, periodista deportivo de 39 años.

.....

12

LOS SÍNTOMAS SECUNDARIOS

No puedo dormir bien. Me siento muy angustiado y tengo sueños feos todo el tiempo. No puedo poner atención en el colegio y por eso me ha ido mal. Tengo miedo, pero no sé de qué.

Ya no me da hambre como antes y no quiero salir a jugar futbol con mis amigos. No quería que mis papás se enteraran de lo que pasó porque me iban a regañar. Soy muy tonto. Hice algo muy muy muy grave. No quiero ni hablar de eso. Me siento muy mal y ya no quiero hablar de eso.

Voy con Dado a platicar, pero me da pena. No me gusta hablar de lo que hice. Es muy malo. Antes me gustaba mucho jugar FIFA en el X-Box, pero ya lo quiero vender. Me da pena que mis amigos se vayan a enterar. No quiero que nadie sepa nada.

Saúl, estudiante de primaria de 11 años.

.....

Enojado porque Prometeo se había robado el fuego divino del Olimpo para dárselo a los humanos, Zeus ideó la creación de un cofre que contendría todos los males que hoy en día afligen a la humanidad: pobreza, vejez, enfermedad, mentira, abuso… Encargó su elaboración a Hefesto, y encomendó su resguardo a Pandora, quien estaba dotada de belleza, gracia, persuasión y agilidad mental, pero también albergaba en su corazón la mentira y el engaño. Zeus le confió el cofre con la advertencia de que por ningún motivo llegara a abrirlo, y luego la casó con Epimeteo, el hermano de Prometeo. Una noche, Pandora no pudo resistir la curiosidad y al abrir el cofre dispersó todos los males que llevaba dentro. El único que logró contener fue la desesperanza.

Estoy convencido de que cuando un niño es víctima de abuso sexual algo similar a lo que sucedió con Pandora y la caja que abrió le sucede internamente. Su propia caja de Pandora se abre y se desarrollan en él muchos síntomas no solo en su interior, sino también relacionados con su vida externa, sus relaciones sociales y su concepción del mundo. Un niño que ha sido víctima de abuso sexual se siente y se comporta de una manera totalmente diferente a como lo había hecho antes.

Cualquier superviviente de un abuso sexual carga con los síntomas que produjo el trauma de la experiencia abusiva. Normalmente, cuando hablamos de un síntoma nos referimos a que alguien está enfermo o que su cuerpo no está funcionando adecuadamente. Sin embargo, cuando existe un evento traumático, los síntomas son la manera más sana que tienen el cuerpo y la mente para lidiar con la situación vivida. Un

abuso sexual es tan devastador que el cuerpo y la mente desarrollarán situaciones difíciles con las cuales lidiar que serán menos amenazantes que el abuso en sí.

Cuando hablamos de un síntoma emocional producto del abuso sexual, sin importar cuán patológico o autodestructivo parezca, este representa un mecanismo de defensa del organismo para sanar lo que significó una herida terrible para el niño.

Al hacernos daño, cortamos o quemamos la piel, nuestro cuerpo genera una serie de mecanismos para sanar esa herida. El tejido lastimado se hinchará, formará una ámpula y una irritación significativa; sin embargo, esto será un signo de que el organismo se está sanando. Las ámpulas tienen una apariencia fea, son desagradables, arden y definitivamente no parecen ser piel sana, pero ayudan a la piel afectada a sanar. Lo mismo sucede con los síntomas secundarios después del abuso sexual. Pueden parecer patológicos y muy incómodos, pero son un intento del cuerpo y de la mente para procesar y sanar la herida tan grande que produjo el abuso sexual.

Existen síntomas muy específicos que se presentan después de un abuso sexual y que son el verdadero motivo de consulta del paciente. En la mayoría de los casos, un paciente no acude a terapia porque fue víctima de abuso sexual en su niñez, sino por los síntomas secundarios que padece y que representan grandes problemas en su vida adulta.

Hay que entender que estos síntomas son un intento del organismo para recuperar la estabilidad y la normalidad ante una situación totalmente anormal. Representan el esfuerzo del cuerpo y de la mente para regular la inestabilidad tan grande que generó el abuso sexual.

El sistema nervioso trata por todos los medios posibles de integrar ese evento a la vida emocional, cotidiana y espiritual del niño herido. Por desgracia, estos esfuerzos que hace el organismo interrumpen nuestras vidas de una manera muy incómoda y son difíciles de procesar.

Cada organismo es diferente, por lo que cada persona desarrollará síntomas secundarios variados y específicos. Los síntomas secundarios nos ayudan a los terapeutas a entender cómo debemos abordar y tratar cada caso. Los síntomas secundarios que desarrolla cada paciente representan el camino para salir adelante, para resolver las dificultades posteriores al abuso y empezar a sanar la herida tan profunda que se generó en la infancia.

En cualquier víctima de abuso sexual, el daño se manifestará en dos áreas importantes:

- Síntomas secundarios, tales como la depresión, disfunción sexual, alcoholismo y adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, síndrome de automutilación, entre otros.
- Estilo de relación interpersonal, que se desarrolla a partir del abuso, como relaciones codependientes, relaciones abusivas y falta de intimidad, entre otros.

La magnitud del daño no será igual para todos los que fueron víctimas de abuso sexual

en su niñez. En algunos casos, la víctima no desarrollará síntomas secundarios por períodos largos de tiempo, pero no podrá evitar relacionarse de manera patológica con los demás. Siempre habrá una consecuencia.

Lo realmente significativo y que no hay que olvidar de este capítulo es que la víctima rara vez puede hacer la conexión entre el abuso sexual que vivió en la infancia y los síntomas que presenta en su adolescencia y edad adulta. A lo largo de 19 años de vida profesional, he atendido a muchos personas que acudieron a terapia porque presentaban algún síntoma secundario importante, y al empezar a trabajar con ellos resultó que el paciente había vivido algún tipo de abuso sexual en su niñez. Sin embargo, prácticamente en todos los casos, el paciente nunca pudo relacionar por sí mismo sus síntomas con el evento que vivió en la infancia. Y yo tampoco fui la excepción…

En la mayoría de los casos, la incapacidad para hacer la conexión entre el abuso sexual y los síntomas secundarios se relaciona con que el paciente ha bloqueado el recuerdo del abuso; es decir, lo ha reprimido de tal manera que aunque escuche que el abuso sexual está relacionado con enfermedades emocionales, la negación de lo que vivió en la infancia es tan grande que difícilmente recordará de manera consciente el abuso en la edad adulta. A lo largo de mi ejercicio profesional son contados los casos que he visto en los que el paciente expone que los síntomas que padece pueden tener como origen el abuso sexual infantil. Por esa razón, el objetivo principal al comenzar la terapia es entender que los síntomas que presenta cualquier paciente no son más que el producto de su historia y que son un intento desesperado de su organismo para encontrar un balance.

Para poder entender la gravedad de los síntomas secundarios que llegan a presentarse es muy importante tener una idea de cómo se manifiestan. Los síntomas más frecuentes son la depresión, las adicciones, desórdenes de ansiedad, desórdenes alimentarios, síndrome de automutilación, somatizaciones donde hay malestares físicos, pobre autoconcepto y baja autoestima, además de estilos disfuncionales de comportamiento interpersonal.

Todos esos síntomas pueden presentarse sin que haya existido un abuso sexual, ya que pueden existir por alguna otra razón, pero siempre que hubo abuso sexual infantil se hacen presentes.

El abuso sexual y varios síntomas secundarios son eventos comórbidos, es decir, se presentan juntos, aunque uno no puede explicar al otro. No son lineales, es decir, *A* no puede ser explicado por *B*; sin embargo, tienden a presentarse juntos de manera constante. El abuso sexual está asociado con varias enfermedades y síntomas autodestructivos que van de la mano con haber sido lastimado en la infancia. Hoy sabemos que el abuso sexual es el evento traumático más comórbido con síntomas secundarios y conductas autodestructivas.

Lo que hace tan complicado trabajar en terapia con los síntomas secundarios es que normalmente no se presentan solos, es decir, tienden a presentarse en combinación. Y al ser tan problemáticos en la vida del paciente, el abuso sexual que padeció puede pasar

desapercibido.

Como terapeuta debo trabajar con la información que me da el paciente, pero siempre tomo en cuenta que el abuso sexual tiende a ser ignorado u olvidado por él. Cuando me topo con un patrón de síntomas secundarios y de relaciones disfuncionales que son propiciadas por el abuso sexual, sigo mi intuición y trato de explorar qué fue lo que sucedió en la infancia de quien está sentado frente a mí con un alto grado de sufrimiento. Rara vez fallo, y no porque sea adivino, sino porque yo tengo la misma marca de infancia y puedo identificar cuándo alguien más fue atacado por ese mismo mal.

El proceso de sanación se inicia cuando el paciente entiende que los síntomas secundarios y su manera patológica de relacionarse interpersonalmente en realidad son un intento del yo por sanar y para adaptarse a la realidad de manera funcional.

Cuando identifico que un paciente pudo haber vivido abuso sexual, simplemente empiezo a trabajar con sus síntomas secundarios sin presionarlo para que exprese el abuso. Es la terapia del paciente y, por lo mismo, necesito respetar su tiempo y el ritmo de su proceso de sanación emocional. A la larga, el paciente logra contactar con la herida profunda que trae consigo y decide explorar el abuso sexual del cual fue víctima.

A continuación, mencionaré los síntomas secundarios que comúnmente son comórbidos con el abuso sexual y que son los que llevan al paciente a buscar terapia.

Depresión

La depresión es la enfermedad emocional más común entre los seres humanos y es la razón principal por la cual no disfrutas de la vida. En términos prácticos, estar deprimido implica experimentar una infelicidad clara y concreta. Significa una disminución del buen humor, que conduce a tener dificultades para llevar una vida funcional. La depresión es probablemente la enfermedad que está extendiéndose con mayor amplitud en todo el mundo en el presente siglo. Quienes la padecen se sienten infelices, fatigados, sin sentido de vida y con un distrés (falta de comodidad con uno mismo) elevado. La estadística mundial acerca de la enfermedad es alarmante: aproximadamente 20% de los seres humanos estamos o estaremos próximamente en alguna fase depresiva. De tres casos, dos serán mujeres y uno será hombre. No obstante, aunque la depresión es más común en mujeres que en hombres, la muerte por suicidio a causa de padecer depresión es significativamente mayor en hombres. Además, es más difícil diagnosticarla en hombres ya que culturalmente estamos menos acostumbrados a aceptar lo que sentimos y a quejarnos del dolor emocional; por ello es más probable que neguemos las alteraciones del estado de ánimo y busquemos una explicación física concreta. Depresión no es igual a tristeza, aunque este sentimiento sea muy común durante la enfermedad. Es importante diferenciar esto ya que estar triste es normal, es un sentimiento reactivo a alguna situación, pero estar deprimido implica pérdida del sentido vital y un alto grado de desesperanza. Todos los deprimidos están tristes; sin embargo, no todos los que se sienten tristes están deprimidos.

Es muy común que la depresión se presente junto con cuadros de ansiedad, lo que genera que el individuo se sienta angustiado y sin capacidad para enfrentar la vida. Este tipo de depresión se conoce como depresión ansiosa. La depresión en una enfermedad que afecta física, emocional, intelectual, espiritual y socialmente a quien la padece. Es un problema de salud, no un problema de voluntad.

El origen de un estado depresivo es multifactorial, pero existen ciertos factores predisponentes para que ocurra. Estos factores son biológicos, psicológicos y sociales. Las causas físicas tienen que ver con la herencia genética, alteraciones hormonales o de la química cerebral. Los factores psicológicos se relacionan con rasgos de personalidad, pérdidas, procesos de duelo y crisis circunstanciales o de desarrollo, como la adolescencia, la crisis de los cuarenta, la menopausia o la etapa de la jubilación. Las causas sociales frecuentemente están relacionadas con dinámicas familiares disfuncionales: haber sido víctima de algún tipo de abuso sexual, físico o psicológico; haber experimentado eventos traumáticos; vivir constantemente en la incertidumbre (por ejemplo, económica o de seguridad como en las ciudades violentas o en la guerra); algún complejo por una deformidad física o vivir en un ambiente hostil con constante agresión.

Todo lo anterior básicamente se manifiesta en una falla en la bioquímica cerebral en la regulación del estado de ánimo. La depresión es un conjunto de síntomas que afectan de

manera significativa nuestro bienestar y nuestra interrelación con el medio ambiente.

La depresión no es un estado de ánimo pasajero; sus síntomas se instalan durante un período superior a seis semanas y, por lo tanto, afectan la calidad de vida de quien la padece.

Cuando recuerdo la intensa depresión que viví hace años y hago memoria de cómo me sentía, imagino a un monstruo que se fue instalando poco a poco dentro de mí y que se fue apoderando de mis sentimientos, pensamientos y comportamientos. Disminuyó sustancialmente mi calidad de vida y, lo peor de todo, dejé de disfrutarla por completo. Llegué a estar tan deprimido que tuve una riesgosa ideación suicida.

Considero muy útil identificar cuáles son los síntomas clínicos que estás manifestando de manera representativa para poder sanarlos. Las cinco áreas en las que se pueden manifestar síntomas depresivos son:

1. Trastornos de la afectividad. Las emociones se ven seriamente afectadas en un cuadro depresivo. Lo que sentimos es la brújula, el radar de cómo percibimos la vida. Cuando estamos ansiosos, temerosos o irritables, significa que estamos percibiendo como peligroso nuestro existir, vivimos como insatisfactorio nuestro desempeño en la vida. Para que esta área se considere afectada se deben presentar cuatro o más de los siguientes síntomas:

    - Indiferencia afectiva: Disminución o pérdida de intereses vitales. Lo que antes te llamaba la atención o era motivo de gozo ahora deja de serlo, y no sientes motivación por prácticamente nada.
    - Melancolía: Una marcada sensación de que el pasado era mejor que el presente.
    - Tristeza: Puede manifestarse con tendencia al llanto fácil o como un estado de ánimo constantemente apagado.
    - Inseguridad: Dificultad para tomar decisiones y la sensación constante de no ser lo suficientemente bueno como para poder enfrentar al mundo.
    - Pesimismo: Idea constante de que la vida no va a mejorar y que lo único que puedes esperar es sentirte aún peor. Sensación marcada de derrota ante los retos más importantes de la vida.
    - Miedo: Sensación de estar en peligro constante y no tener la fuerza o las herramientas emocionales necesarias para resolver los conflictos actuales. En ocasiones, el motivo del miedo puede parecer absurdo ante los ojos de los demás, por ejemplo, miedo a manejar en el tráfico de la ciudad, a los espacios cerrados o abiertos, al amanecer, o a realizar actividades que antes hubieras hecho con calma y tranquilidad.
    - Ansiedad: Sensación generalizada de que algo malo va a pasar y constante tensión emocional. Esto tiende a intensificarse en las mañanas cuando se trata

de una depresión endógena.

- Irritabilidad: Manifestar muy baja tolerancia a los errores o fallas de los demás, así como baja tolerancia a la frustración cuando hemos depositado ciertas expectativas en algo que podría ocurrir o en cierta relación y estas no se cumplen. Puede también manifestarse con comportamientos o respuestas agresivos que ante los ojos de los demás no son justificados.

2. Trastornos de la esfera intelectual. Ante la depresión, no solo lo que sentimos se ve afectado, sino también lo que pensamos acerca de nosotros mismos y del medio ambiente. El acceso a y el manejo de la información se ven mermados. Los pensamientos se vuelven negativos y son indicadores de que percibimos el mundo a través de un crisol oscuro y temeroso. Para considerar afectada esta área se deben presentar tres o más de los siguientes síntomas:

    - Sensopercepción disminuida: Estar constantemente distraído o con sensación de torpeza en la destreza intelectual.
    - Trastornos de memoria: Dificultad para la evocación de datos, sobre todo de la memoria a corto plazo. Es común que se manifieste en dificultad para acceder a la información que utilizamos cotidianamente; por ejemplo, olvidar el número de teléfono de tu propia casa u oficina, no poder recordar las placas de tu coche, no poder llamar por su nombre a alguien con el que te topas y que es relativamente cercano a ti.
    - Disminución de la atención: Hay serias dificultades para conseguir cierto grado de concentración en la realización de tareas cotidianas.
    - Disminución de la comprensión: Dificultad para asimilar, sintetizar y comunicar información.
    - Ideas de culpa o de fracaso: Autodevaluación constante, reprocharte con dureza los errores cometidos en el pasado y sentir que mereces estar ansioso y con constante sensación de fracaso a lo largo de la vida.
    - Ideación suicida: *Una idea que mata*. Tener pensamientos frecuentes de muerte e imaginar que la vida ya no es valiosa.
    - Pensamiento obsesivo: “No puedo dejar de pensar en...”; por ejemplo, pensar constantemente en los fracasos, en una preocupación específica (como problemas con el dinero o miedo a la soledad). Es común que exista dificultad para que veas desde una perspectiva adecuada lo ocurrido y las herramientas emocionales con las que cuentas.

3. Trastornos de conducta. Además de lo que sentimos y lo que pensamos, la depresión nos afecta en la manera en la que actuamos y nos comportamos. Para

que esta área sea diagnosticada como severamente afectada, deben presentarse dos o más de los siguientes síntomas:

- Actividad disminuida: Sensación de fatiga constante y falta de energía en la vida cotidiana. Puede manifestarse también en cierto descuido del aseo personal.
- Productividad disminuida: Mal rendimiento en el trabajo, en la vida académica o en actividades relacionadas con las obligaciones diarias.
- Comportamiento suicida: Esta información está revisada con profundidad en el capítulo anterior. Básicamente consiste en acciones impulsivas que pueden tener como consecuencia un accidente imprudencial.
- Deseo frecuente de ingestión de alcohol y otras drogas que produzcan evasión de la realidad. Es común que quienes sufren depresión busquen ingerir alguna sustancia que los aleje del dolor. Por ejemplo, entre los adolescentes el consumo de marihuana o benzodiacepinas que induzcan el sueño o alcohol para olvidar las penas.

4. Trastornos somáticos: Estos síntomas implican manifestaciones físicas de incomodidad que podrían parecer síntomas de alguna otra enfermedad. Para considerar afectada esta área se deben presentar tres o más de los siguientes síntomas:

   - Trastornos del sueño: Insomnio, que se puede presentar al comienzo o al final del período de descanso. En otros casos se presenta hipersomnia, que es la necesidad de dormir en exceso.
   - Trastornos del apetito o en los hábitos alimenticios: Falta de apetito que puede originar pérdida de peso importante o, por el contrario, deseos compulsivos de comer, que ocasionan una ganancia de peso importante.
   - Disminución de la libido: Debilitamiento o desaparición del deseo sexual.
   - Cefalea tensional: Dolor de cabeza o de los músculos de la nuca y los hombros.
   - Trastornos digestivos: Náuseas, gastritis, gases, colitis nerviosa.
   - Trastornos cardiovasculares: Taquicardia, aumento de la presión arterial o suspiros constantes.

5. Trastornos sociales: Dificultades para relacionarse con los demás. Se puede considerar afectada esta área de la vida con que exista solo uno de los siguientes síntomas:

   - Aislamiento: Disminución o falta de deseo para convivir con la gente cercana.

- Dependencia: Creencia y sensación de no poder enfrentar la vida sin el apoyo o la presencia de alguna o algunas personas en particular.

La depresión no necesariamente abarca todos estos síntomas; sin embargo, en la mayoría de los casos afecta por lo menos a tres de las cinco áreas evaluadas con anterioridad. Es de gran importancia que identifiques cuáles síntomas están presentes en tu vida, ya que de ello depende la severidad de la enfermedad.

> No pude más. Sentí que estaba enloqueciendo. Llevaba prácticamente dos semanas sin dormir. Ya no podía masturbarme. No podía concentrarme ni en eso. Todo el día estaba angustiado. No podía concentrarme en el trabajo ni con mi familia. Sentí que me estaba muriendo. Bajé 12 kilos en tres meses. Pensé que tenía cáncer o algo así. He fumado más en estos últimos meses que en toda mi vida… Tengo pensamientos muy fatalistas y no me puedo relajar. El insomnio es mi peor enemigo. Es la razón por la cual acudí a terapia.
>
> Me dijeron que Dado hipnotizaba y fui con él porque no podía dormir. Realmente me la paso mal. Dado me diagnosticó con depresión ansiosa. Me mandó con un psiquiatra. Ahora tomo medicinas y, aunque me siento mejor y duermo mejor, ahora sé que los chochos no van a resolver el origen de mis problemas. Pensé que el mal viaje de la locura de mi mamá y sus fregaderas estaban resueltos, pero no es así. Me siento enfermo. No estoy bien.
>
> Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Yo, en lo personal, puedo identificar por lo menos tres episodios depresivos significativos en mi vida. Uno en particular, en el que manifesté una gran ideación suicida que me llevó a comprometerme con un verdadero tratamiento terapéutico, fue a raíz de que mi paciente adolescente se quitó la vida. En esa etapa tan oscura, lo que me salvó la vida fue el tratamiento psiquiátrico. Estaba demasiado deprimido y angustiado para encontrar soluciones. Recuerdo que no veía nada alegre, valioso o significativo en mi vida. Todo era sombra y miedo. Vivir así era el infierno. Por eso puedo entender cómo te debes de estar sintiendo si tienes una depresión. Pero para bien o para mal, todo pasa… y aquella etapa tan sombría de mi vida quedó atrás.

En este momento de mi vida me siento pleno, pero no puedo asegurar que nunca más padeceré depresión. Quienes la hemos padecido somos propensos a tener otro episodio depresivo en algún otro momento de la vida. Sin embargo, lo que aprendí es que si vuelvo a caer en depresión, podré salir adelante siempre y cuando siga el tratamiento adecuado. Es un infierno que no dura para siempre.

Todo termina por pasar. Lo bueno de lo malo es que termina, lo malo de lo bueno es que se acaba.

Nada se ve bien, ni suena igual, ni se siente agradable, ni parece divertido cuando estamos deprimidos. La depresión es un tirano, un pequeño monstruo que se apodera de la vida y que nos lleva a cavar un hoyo cada vez más oscuro y negro en nuestra existencia.

Los síntomas depresivos, cuando no tienen tratamiento, se van intensificando y alimentando entre sí. Son una bola de nieve que crece hasta un punto en el que se pierde

el control. Mientras más sean los pensamientos negativos, más angustia y miedo habrá ante el futuro (y como consecuencia, más colitis nerviosa y más dificultad para conciliar el sueño, entre otros síntomas). A mayor vergüenza, mayor aislamiento y pérdida de las redes sociales. El monstruo gana terreno y empieza a triunfar en las batallas de la vida cotidiana.

Incluso la depresión más severa (como la de Raúl o la que yo tuve cuando tenía 24 años y que me incapacitó por completo) tienen solución.

¿Qué necesitamos hacer cuando hemos identificado la enfermedad? Atendernos pronta y adecuadamente con un especialista. Rara vez la depresión remite por sí sola, es una enfermedad que requiere de tratamiento constante y comprometido. Los síntomas solo van en aumento, nunca disminuyen por sí solos. La depresión puede ser atendida con psicoterapia, con tratamiento médico y con un tratamiento conjunto. Para decidir cuál es el mejor, es necesaria la evaluación de un especialista: un psicólogo clínico o un psiquiatra. Los fármacos antidepresivos no son la única solución, aunque son una herramienta muy útil cuando se trata de una depresión moderada o grave y si la persona sigue el tratamiento de manera disciplinada. Un estado depresivo se puede resolver en 82% de los casos, siempre y cuando se trate cuidadosamente bajo la supervisión de un psiquiatra calificado. Estamos hablando de bioquímica cerebral, por lo que la automedicación y el abandono del tratamiento son los principales obstáculos para sanar.

En la actualidad, existen medicamentos específicos que alivian buena parte de los síntomas de la depresión. Pero no actúan de manera inmediata, tardan algunas semanas en hacer efecto y necesitan ser administrados durante ciertos períodos de tiempo (por lo general, no hay tratamientos antidepresivos menores a seis meses). Al igual que con todos los demás medicamentos, existen efectos secundarios que no son agradables, aunque no ponen en riesgo la salud del paciente.

El tratamiento con medicamentos antidepresivos hoy en día implica pocos efectos secundarios, como resequedad de boca, dolor de cabeza, disminución de la libido (deseo sexual), malestar estomacal y mareo. Aunque no son agradables los efectos secundarios, las posibilidades de mejoría valen la pena. ¿Te imaginas lo que sería recuperar las ganas de vivir y sentirte satisfecho con quien eres? Vale la pena intentarlo, te lo comparto de corazón como un paciente que ha vivido los estragos de la depresión.

Aunque un estado depresivo es una enfermedad, no tiene que ser permanente. Es controlable, y cuando los síntomas desaparecen, la visión se aclara y todo comienza a verse con más serenidad y luz.

Necesitamos tener paciencia con los medicamentos antidepresivos, pues no hacen efecto inmediatamente. El período promedio en el que comienzan a funcionar es de tres semanas, ya que es lo que tarda el sistema nervioso en tener la concentración adecuada de los neurotransmisores necesarios para que comiencen a remitir los síntomas. La bioquímica cerebral no se equilibra de la noche a la mañana. Necesitamos permitir que los neurotransmisores se vayan ajustando poco a poco.

Un estado depresivo nunca mejora de golpe. Así como fue instalándose gradualmente hasta generar ideación suicida, poco a poco empieza a desaparecer. Por eso es tan importante que el paciente no suspenda el tratamiento aun cuando no sienta cambios en las primeras semanas. Es muy común que los pacientes con depresión pierdan la esperanza en el tratamiento con medicamentos en las primeras semanas, ya que no ven mejoría y creen confirmar el hecho de que no hay posibilidad de sanación para ellos, y con frecuencia buscan quitarse la vida al inicio del tratamiento. Es sumamente importante que el paciente conozca los períodos de tiempo en los que puede esperar cierta mejoría y que se comprometa a seguir el tratamiento de manera responsable. Los efectos secundarios de la medicación ocurren antes que la mejoría, así que es importante no abandonar el tratamiento y tener claro que, por difícil que parezca, la meta vale la pena: la oportunidad de volver a estar en paz.

Alcoholismo y adicciones

Después de haber vivido un abuso sexual en la infancia, se manifiesta un mecanismo de defensa que busca anestesiar el dolor emocional que vivimos. Es por eso que el alcoholismo y las adicciones concurren con mucha frecuencia con el abuso sexual. Cuando bebemos en exceso suceden dos cosas: la primera es que perdemos el control de nuestros pensamientos y acciones, y la segunda es que le perdemos el miedo a lo que antes le teníamos miedo y respeto.

El alcohol es un *solvente* que puede "disolver" el miedo. Tenerle miedo a la muerte es sano, es una respuesta natural de supervivencia que se pierde por completo cuando hay alcohol de por medio.

El alcoholismo es una enfermedad que distorsiona nuestra capacidad de percibir el mundo. Es por eso que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la enfermedad de la adicción como un desequilibrio físico, mental y social.

Es importante que identifiques tu grado de adicción al alcohol o a la droga de tu preferencia para que sepas dónde estás parado. Una persona es adicta a una sustancia (alcohol o drogas) si se presentan los tres siguientes síntomas:

1. Compulsión. "No puedo dejar de... fumar, beber, usar cierta sustancia".
2. Pérdida de control.
3. Necesidad de seguir consumiendo (dependencia).

La enfermedad tiene las siguientes características:

- Primaria: Satisfacer la adicción se convierte en la única meta en la vida.
- Progresiva: La cantidad de sustancia consumida por el adicto no permanece en el mismo nivel, sino que va aumentando.
- Crónica: Las personas pueden detener su uso, pero nunca serán capaces de usar la droga de una forma controlada o normal.
- Fatal: El uso continuo de una droga por un adicto lo conducirá a la muerte por el incremento de la tolerancia, el riesgo de alguna sobredosis o de un suicidio.

Las fases por las que pasa una persona antes de desarrollar la enfermedad son las siguientes:

1. Uso: La persona empieza por usar la sustancia de manera ocasional sin presentar pérdida de control o abuso de la misma.

   Ejemplos: Tomar una copa de vino a la hora de la comida.
   Fumar solo en ciertas ocasiones.
   Haber usado la mariguana en algunos momentos durante la

adolescencia.

2. Abuso: Patrón de consumo desadaptativo. Es usar continuamente una sustancia psicoactiva para obtener un efecto deseado. Es cuando le damos al cuerpo más sustancia de la que este es capaz de eliminar sin ningún síntoma asociado.

   Ejemplos: Una borrachera en la cual hay cruda al día siguiente.
   Uso continuo de droga.
   Fumar diariamente.

3. Dependencia: Consiste en un conjunto de signos y síntomas de orden cognitivo, conductual y fisiológico que evidencian la pérdida de control de la persona sobre el uso de cualquier sustancia psicoactiva.
   Se sigue utilizando la sustancia a pesar de los efectos negativos en el organismo. El usuario incrementa la cantidad y emplea el mayor tiempo posible en consumir, recuperarse y volver a consumir la sustancia.

Así, una persona adicta se ve inmersa en el siguiente círculo vicioso:

- Dependencia a la sustancia.
- Síndrome de abstinencia: Conjunto de síntomas y signos que se producen como consecuencia de la reducción o interrupción en la administración de una sustancia psicoactiva después de un tiempo de uso prolongado.
  Es la cruda o resaca. La persona necesita volver a consumir la droga para sentirse temporalmente mejor.
- Tolerancia: El organismo se va acostumbrando al uso de la sustancia y para que el individuo alcance el estado deseado tiene que consumir cada vez más cantidad de droga. Llega un punto en el cual el organismo pierde su capacidad de adaptación y el individuo se intoxica con muy poca cantidad de droga, pero no deja de consumirla aun cuando experimente síntomas desagradables.
- Intoxicación: Estado agudo o crónico que se experimenta como consecuencia de la ingestión de una sustancia psicoactiva que produce reacciones físicas, psicológicas y sociales asociadas a determinados grados de abuso de la droga en el torrente sanguíneo.

Una persona no abusa del alcohol o las drogas por buenas razones. Al igual que Juanjo, Rodrigo o Chris, quien comienza por abusar del alcohol, de la pornografía o de una droga es porque experimenta profunda soledad, necesita huir de la realidad, se siente inadaptado y busca desesperadamente la aceptación, el reconocimiento o la atención de los demás, y por estar inmerso en un círculo autodestructivo de vida.

Si estás abusando de drogas o alcohol es porque no estás en equilibrio, porque no hay

salud en tu personalidad. Si te emborrachas para llegar a cierto estado de ánimo que solo puedes alcanzar por medio del alcohol, estás alterando tu ya alterada bioquímica cerebral. Jugar con la bioquímica del cerebro es como jugar con explosivos: tarde o temprano termina por explotar.

Si te expones al alcohol o a las drogas, disminuyes enormemente la posibilidad de tomar decisiones racionales y tus oportunidades de vivir y transformar tu vida.

Nuestro propósito es que salgas de todo ese berenjenal en el que se ha convertido tu vida y que elijas conscientemente lo que es mejor para ti (aun cuando apenas estés aceptando el hecho del abuso sexual). ¿No crees que te mereces decidir con claridad lo que será de tu vida?

Tomar las riendas de tu vida implica un gran trabajo. El abuso sexual no se resuelve evadiéndolo… y menos a través de una borrachera.

Toda mi familia bebe mucho. Yo empecé a hacerlo desde que era muy chavo, tal vez desde que tenía 14 o 15 años. Sé que tengo un problema con el alcohol. No me controlo. Bebo de más. He tenido muchos problemas por ello, porque cuando estás borracho no mides las consecuencias de lo que haces y entonces eres capaz de ser infiel, de meterte drogas o de apostar sin control…

Esta es la razón por la cual llegué a terapia con Dado. Mi vida se salió de control. Debo dinero en las tarjetas de crédito, me he dedicado a despilfarrar el dinero en borracheras, con mujeres y en apuestas y mi vida se perdió. Quiero dejar de hacerlo. Quiero volver a tener el control de mí. Ya no quiero despertar sintiéndome terriblemente culpable por lo que hice la noche anterior con crudas de miedo.

En mi trabajo todos se enfiestan mucho. Es común que haya alcohol y drogas en el ambiente de la televisión. Es un problema, yo no puedo cambiar el medio de las comunicaciones, pero puedo cambiarme a mí. Yo ya no quiero vivir así. Mi vida está llena de culpa…

Juanjo, periodista deportivo de 39 años.

.....

Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria no son únicamente una fase o una moda. Las personas no se contagian de un trastorno de alimentación solo por una temporada. Estos trastornos son reales, complejos y devastadores, y sus consecuencias físicas son serias y potencialmente dañinas. Además, afectan también la capacidad intelectual, la vida espiritual y las relaciones interpersonales de quien las padece.

En la sociedad occidental actual, la presión para tener un cuerpo delgado es muy grande. Por ello es común que, en especial las mujeres, hagan esfuerzos titánicos para conseguirlo. Muchas de ellas desarrollarán problemas de imagen corporal.

Las personas que sufren de trastornos de la conducta alimentaria experimentan conductas y emociones extremas que giran alrededor de la comida. Hay tres trastornos principales de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y comer compulsivamente.

Los sobrevivientes de abuso sexual somos propensos a tener algún tipo de desorden de la conducta alimentaria debido a que es muy frecuente que desarrollemos problemas con nuestra imagen corporal después del evento abusivo. Recordemos que fuimos tratados como un objeto y, por lo mismo, tendemos a rechazar y a tratar con desprecio a nuestro cuerpo. Quienes vivimos un abuso sexual en la infancia con frecuencia estamos inconformes con nuestro peso, con alguna parte de nuestro cuerpo o con su forma y su tamaño. En el pasado nuestro cuerpo no fue tratado con respeto y por eso no aprendimos a honrarlo y a aceptarlo tal y como es.

En algunos casos, este rechazo hacia el cuerpo normalmente lleva al sobreviviente de abuso sexual a tratar de cambiarlo por medio de dietas extremas, que después se rompen para comer compulsivamente. Quienes tienen un problema en esta área tienden a comer cuando se sienten estresados, tristes o enojados. Vivir a dieta y al mismo tiempo tener atracones frecuentes se convierte en un estilo de vida, hasta que se desarrolla un trastorno de la conducta alimentaria.

Ainscough, en su libro *Surviving Childhood Sexual Abuse* (1993), habla de que por lo menos 50% de las mujeres que tienen algún trastorno de la conducta alimentaria fueron víctimas de abuso sexual en la infancia.

Lo dramático de este síntoma secundario es que una persona no puede vivir sin comer. Lo que para una persona sana emocionalmente es una actividad normal y satisfactoria, para quien sufre de un trastorno de la conducta alimentaria se convierte en una pesadilla constante.

1. Anorexia nerviosa. Es un estado de inanición caracterizado por una pérdida excesiva de peso debido a dietas severas, ingestión de laxantes y diuréticos, ayuno y ejercicio compulsivo. En general, quien está enfermo de anorexia nerviosa come muy poco ya que tiene una fobia a subir de peso y convertirse en obeso. El pensamiento obsesivo de quien sufre de este padecimiento es el quemar calorías a

como dé lugar, y para ello considera necesario vomitar, hacer ejercicio compulsivamente, tomar laxantes, diuréticos o pastillas que aceleren el metabolismo. En este trastorno la ingesta de comida se restringe a lo mínimo necesario y se somete al cuerpo a vivir en una condición muy precaria.

Se sobreestima la importancia del peso y de la imagen corporal, y hay una gran autodevaluación si la persona come algo. Solo 10% de quienes presentan anorexia nerviosa son hombres.

2. Bulimia nerviosa. Este es el trastorno de la conducta alimentaria más común que podemos encontrar hoy en día. Se caracteriza por un ciclo secreto de comer compulsivamente seguido de métodos compensatorios inapropiados para evitar subir de peso. La persona que sufre de bulimia ingiere grandes cantidades de comida –más de lo que una persona come normalmente– en períodos breves, y después se deshace de la comida y sus calorías a través del vómito, abuso de laxantes o del ejercicio excesivo. A diferencia de la anorexia nerviosa, donde hay una pérdida significativa de peso, en la bulimia nerviosa no es tan evidente. Quien sufre de anorexia nerviosa se restringe, quien sufre de bulimia nerviosa se excede con la comida para después tratar de eliminarla por medio de algún método purgativo. La purga es el autocastigo en donde se centra la enfermedad. Se estima que 70% de quienes sufren de bulimia nerviosa son mujeres.
3. Comer compulsivamente. Los comedores compulsivos son aquellas personas que se sienten totalmente sin control ante la comida y que tienden a tener atracones frecuentes en los que sienten gran incomodidad y malestar estomacal. Esto sucede como respuesta a sentimientos disfóricos que buscan evadir la realidad mediante la comida. No llevan a cabo conductas para compensar su forma de comer. Normalmente, comen secretamente y hacen dietas repetitivas que rompen con frecuencia. El peso corporal puede variar entre sobrepeso moderado y obesidad. El castigo emocional en este trastorno consiste en abusar de la comida hasta llegar a experimentar sensaciones realmente incómodas.

Toda mi vida he estado obsesionada con mi peso y mi figura. He sido bulímica los últimos 13 años de vida. Todo el día cuento calorías y pienso en mi cuerpo y en lo gorda que soy. Quisiera controlarme en lo que como, pero no puedo. Como a escondidas, como lo que sea que tenga carbohidratos para después correr al baño y tratar de vomitar todo lo que pueda.

Es un secreto. Soy nutrióloga y nadie iría a consulta con una que vomita por lo menos seis veces todos los días. Me avergüenzo de lo que hago. Pero no puedo evitarlo.

Tuve una hemorragia de esófago que me llevó al hospital durante una semana. El doctor habló conmigo y me dijo que mi vida está en peligro. Tengo ya quemaduras de segundo y tercer grados en el tracto digestivo. ¡No puedo fingir que no lo entiendo pues estudié sobre eso toda la carrera! Tuve que cambiar mi dentadura por dientes de porcelana, ya que los eché a perder con el ácido gástrico. Tengo un problema serio en el ojo izquierdo, pues tuve un derrame muy serio durante un vómito hace dos años y nunca me recuperé del todo. Por eso empecé a ir con Dado. Este problema ya es como una maldición. Se salió de control.

Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

Disfunciones sexuales

Evidentemente, no es raro esperar que quienes han sido víctimas de abuso sexual en su niñez presenten algún tipo de dificultad en su vida sexual cuando son adultos. Esto no significa que todas las víctimas de abuso sexual experimentarán dificultades secuales en la adultez, pero la mayoría tendrá dificultades para vivirla y gozarla plenamente. Lo común es que los sobrevivientes del abuso sexual hagan una separación entre el placer físico y la entrega emocional que hay en una sexualidad plena. El sobreviviente del abuso sexual es proclive a manifestar dos tipos de comportamiento en su vida sexual: o no puede disfrutar del placer sexual pues se siente muy incómodo ante el contacto físico, o su mente está tan desconectada de su cuerpo que puede tener sexo sin involucrar casi ningún sentimiento. Como en muchos de los síntomas secundarios, este padecimiento funciona en términos de todo o nada. El sobreviviente del abuso simplemente puede no tener contacto íntimo con otro ser humano, o se comporta como un zombie que aparentemente no tiene sentimientos y que puede tener sexo sin comprometer nunca el corazón. Esto se manifiesta en la evitación del contacto sexual, como Lidia, o en la adicción al sexo, como en el caso de Juanjo.

Este síntoma secundario se puede manifestar como falta de interés en la vida sexual, rechazo por vivirla o una necesidad insaciable de mantener sexo con diferentes parejas. Aunque no sea consciente, el sobreviviente de abuso sexual en la infancia mostrará resistencia a tener una vida sexual sana durante la edad adulta. La falta de interés es el mecanismo de defensa que se usa con mayor frecuencia como protección para evitar que se manifiesten los recuerdos del abuso sexual y los sentimientos negativos que se disparan cuando el cuerpo empieza a excitarse.

El rechazo a la vida sexual es la manifestación de este sínto ma llevado al extremo. El rechazo puede manifestarse hacia el propio cuerpo o hacia el cuerpo del otro, pues se experimenta miedo con el contacto interpersonal.

> No entiendo por qué a las demás mujeres les gusta tener sexo. Me parece que es sucio, que es doloroso y que solo nos hace menos a las mujeres.
>
> Yo ya terminé la preparatoria abierta y estoy empezando a estudiar inglés, pero no quiero cambiar de trabajo. Vivo con una familia que me trata muy bien, que me ayuda y que hasta me lleva con el doctor. Así, no tengo que vivir con ningún hombre. Los odio. No confío en ellos. Así estoy bien.
>
> Lidia, trabajadora doméstica de 41 años.

.....

Aunque se cree que el abuso sexual en la infancia está asociado con una preferencia sexual homosexual en la adultez, esto es falso. Algunos niños que fueron víctimas de abuso sexual desarrollarán una preferencia homosexual. Sin embargo, el abuso sexual infantil no es concurrente con la homosexualidad. Aunque sí es cierto que los hombres que sufrimos abuso sexual de otros hombres tendemos a tener una crisis importante de identidad sexual en la adultez. En función de que nuestra primera experiencia sexual fue

con otro hombre, podemos atravesar por una confusión sobre nuestra orientación sexual, lo cual puede ser muy incómodo y generar ansiedad, pero al final no define la orientación sexual de la víctima.

Hay hombres que fueron víctimas del abuso sexual de otros hombres y que son homosexuales. No tiene nada de malo ser homosexual, es solo una preferencia sexual y lo importante es vivirla con aceptación y en plenitud. Sin embargo, he observado a lo largo de los años que a los pacientes homosexuales que sufrieron abuso sexual en la infancia o en la adolescencia les resulta muy difícil asumir su homosexualidad de manera natural.

Constantemente se preguntan si esa hubiera sido su preferencia sexual si no hubieran sido víctimas de abuso sexual cuando niños, y esto aumenta su ansiedad, culpa y autorrechazo.

Actualmente trabajo con Paco, un hombre de 30 años que se dedica a la música. Acudió a terapia conmigo por el malestar que le genera irse a la cama con mujeres. Paco es muy seductor y busca compulsivamente tener sexo con diferentes mujeres, pero una vez que lo consigue siente asco y desprecio por ellas. Esto no fue un conflicto para él hasta que se enamoró. A pesar de sentir asco y desprecio, Paco se vuelve sumamente celoso y quiere saber el pasado sexual de sus parejas, para después echarles en cara que "son unas prostitutas".

Paco sufrió el abuso sexual de su tía cuando tenía 11 años. Ella es hermana de su madre y vivió con ellos un tiempo. Paco tenía una relación ambivalente con ella, de amor-odio, la misma que establece ahora con las mujeres de su vida.

> Mi sexualidad se afectó mucho. Durante años tuve miedo de ser homosexual, ya que había tenido una experiencia que me dio algo de placer con un hombre. Viví siempre aguardando salir del clóset en cualquier momento, esperando a que me gustara otro hombre, pero simplemente ese momento nunca llegó.
>
> No soy homofóbico, pero odio haber sido tocado por otro hombre. Me da pena haber tenido mi primera erección cuando sucedió lo que sucedió. Me dan pena los gays porque se traicionan todo el tiempo entre ellos. Los hombres estamos bien jodidos. Pobres chavas, se las hacemos pasar bien mal.
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

He tenido varias pacientes que después de que fueron víctimas de abuso sexual cuando eran niñas decidieron tener relaciones homosexuales sin realmente ser lesbianas. Es una manera de protegerse de volver a ser lastimadas por otros hombres. La sexualidad femenina es más dulce, más tierna, más cuidadosa, que es lo que necesita un sobreviviente de abuso sexual infantil. Por ello, existen casos en los que la niña que sufrió el abuso elige tener relaciones lésbicas aunque en realidad no sea homosexual.

> Me sentía muy sola y no podía confiar en ningún hombre. Tenía 18 años y estaba en sexto de preparatoria. Iba a una escuela de niñas y le conté toda mi historia a una de mis amigas. Ella me escuchaba, me ayudaba… Siempre estaba al pendiente de mí. Una noche, regresando de bailar, me quedé a dormir en su casa y estábamos en su cama platicando. Yo me había encontrado al imbécil este en el antro, así que estaba muy afectada por ello. Había tomado un poquito de más. Ella me abrazó y lloré mucho. No sé cómo, pero

terminamos besándonos y toquetéandonos… ¡Fue rarísimo!

A partir de ese momento, la empecé a ver diferente. Confiaba en ella como en nadie y me encantaba estar a su lado. Me cuidaba y me defendía. Nos hicimos novias el día que terminamos la preparatoria. Duramos más de un año, hasta que su mamá nos cachó hablando por teléfono y prohibieron nuestra amistad. Dejamos de vernos porque su mamá, que sabía toda mi historia, me amenazó con divulgar todo lo que me había pasado. Me dijo: "Si vuelves a buscar a María, te juro que publico en Facebook tus fotos". No la volví a buscar por un tiempo. Me separé de ella. La dejé de ver más de dos años. Ella tuvo novio y se casó hace seis meses porque metió la pata. Me invitó a su despedida de soltera y a su boda. Nos volvimos a ver con muchísimo gusto. Su mamá pudo dejar atrás el hecho de que hubiéramos tenido una relación de pareja y ahora volvemos a intentar ser buenas amigas. Crecimos juntas, desde kínder. Yo sé que suena raro, pero si pudiera volver a vivirlo, lo haría. Me sentía muy bien con ella. No me gustan las niñas, pero con ella fui muy muy feliz.

Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

El otro extremo del rechazo a la vida sexual es la adicción al sexo. La adicción al sexo es muy similar a otras adicciones. Todos los comportamientos compulsivos, no importa cuán extraños o destructivos sean, proporcionan cierto descanso a las obsesiones y a la ansiedad que sufre el paciente. Vivir la sexualidad sin involucrar sentimientos también funciona, en cierta forma, como una revancha por el pasado. De esta manera, la víctima de abuso sexual usa a los demás, inconscientemente, como alguna vez ella se sintió usada. En cada experiencia de promiscuidad, el niño lastimado siente que venga el hecho de haber sido engañado y ultrajado; y al usar como objeto sexual el cuerpo de los demás busca desquitarse, sin darse cuenta de que en cada experiencia sexual solo refuerza un vacío crónico, pues lejos de nutrir el espíritu con cada contacto sexual, este se vacía y se debilita. La venganza que se pretende contra el abusador y contra el pasado solo termina por aislar emocionalmente más al niño herido, fomentando su sensación de soledad, vacío existencial y autodesprecio.

Me siento un perverso sexual. No tengo límites. Como soy piloto aviador, estoy en contacto con diferentes tipos de mujeres todo el tiempo y pienso en llevármelas a la cama constantemente. A veces creo que ya no tengo escrúpulos. Me he acostado con mujeres muy jóvenes y con señoras que podrían ser mi mamá. Busco sexo una y otra vez. Es como tener hambre siempre y no poder dejar de pensar en comida después de un atracón.

Eso me pasa cada vez que miro a una mujer. Pienso en qué hacer para acostarme con ella. Al final, entre el alcohol, la coca y el sexo me termino sintiendo asqueado y hasta con ganas de volver el estómago… pero pasan uno o dos días y vuelvo a buscarlo hasta conseguirlo.

Antes me sentía un don Juan; sé que manipulo y chantajeo a las mujeres para que tengan sexo conmigo. Ni me siento guapo ni varonil. Pero me las llevo a la cama. Ya ni siquiera puedo acordarme de los nombres de las mujeres con las que me acuesto. Solo las busco por sexo y al terminar quiero que se vayan de mi cuarto de hotel. No tolero dormir con las mujeres con las que me acuesto. Solo quiero terminar y que se vayan…

Emilio, piloto aviador de 32 años.

.....

Autocastigo y automutilación

Existe un síndrome, cada vez más común, que empieza en la adolescencia, que se conoce con el nombre de *automutilación*, el cual implica infligirse dolor a uno mismo con el objetivo de "anestesiar" la angustia y el dolor emocional. Como la persona no tiene control del dolor emocional que está viviendo, inconscientemente busca el control del dolor que sí puede manejar, el que se inflige a sí misma. Una chica no estuvo en control de la violación de la que fue víctima, pero sí está en control de qué tan profundo clava un cuchillo en la piel, qué tanto acerca un cigarro prendido para quemarse o qué tan fuerte golpea con los nudillos una pared hasta sangrar.

El porcentaje de personas que sufren de automutilación hoy en día en nuestra sociedad es muy similar al de quienes padecen anorexia nerviosa: una persona de cada 250. El suicidio es la culminación del síndrome de automutilación, por eso es tan importante entenderlo a fondo. El síndrome de automutilación es el acto voluntario de dañar seriamente una parte del cuerpo. Como mencionamos con anterioridad, en la mayoría de los casos esa parte del cuerpo es la piel, la cual se corta con un material punzocortante, se raspa con algo poroso o con una lija, o se quema con la brasa de un cigarro o con metal caliente. En general, el daño rara vez implica el riesgo de perder la vida y la zona de las heridas se encuentra escondida en un lugar donde no se puedan ver (en general, las heridas se realizan en los muslos, brazos, senos, genitales o glúteos); de esta manera, será difícil que sean descubiertos. Esta forma de automutilarse no es parte de un grupo de rituales o una cuestión de rebeldía adolescente, representa una psicopatología clara de una persona que busca desesperadamente ayuda. Normalmente, cuando se da el proceso de automutilación, la persona está en un estado de trance donde se evade el dolor emocional al infligirse el dolor físico. El dolor físico evita que se contacte con el severo dolor emocional por el que está atravesando el individuo.

En el síndrome de automutilación se presentan los siguientes cuatro componentes, que lo diferencian de los casos en los que solo se busca manipular a los demás con el autocastigo.

1. Recurrente daño a la piel por medio de cortarla, quemarla o rasparla en zonas del cuerpo donde es difícil ser descubierto.
2. Sensación de tensión justamente antes de que el acto se lleve a cabo.
3. Relajación, gratificación, sentimientos agradables y sensación de adormilamiento junto con el dolor físico.
4. Sensación de vergüenza y miedo al estigma social si se es descubierto, lo que lleva a que el individuo esconda las heridas, la sangre u otra evidencia de acciones autodestructivas.

Es importante señalar que la automutilación no es un acto masoquista, no implica

adicción al dolor, ya que infligir dolor no es el fin del síndrome. Quienes lo padecen han tenido historias muy dolorosas de vida, profundamente traumáticas, con ambientes familiares hostiles y abusivos, donde el dolor físico era parte de la vida diaria. El que se automutila, en realidad busca desesperadamente callar el dolor emocional que ha sentido por años, busca desviar la mirada a algo que no sea la vergüenza con la que vive.

> No podía encontrar una explicación lógica a lo que me pasaba. Simplemente se sentía bien. Lo triste es que realmente me hice daño. Todo mi cuerpo está lleno de cicatrices. Ahora entiendo que aunque se originó por el abuso sexual que viví por parte de mi hermanastro, me da tristeza recordar cómo me cortaba la piel. Disfrutaba sentir que corría la sangre por mi cuerpo. Disfrutaba el olor dulce de la sangre y de su color escarlata…
>
> Sé que es triste, pero entiendo que esto me permitió sobrevivir por muchos años.
>
> Roberta, psicóloga clínica de 27 años.

.....

Desórdenes obsesivos y de ansiedad

Las crisis nos producen inevitablemente estrés. El estrés no es malo por sí mismo. No es maligno, no es necesariamente tóxico. El estrés es parte natural de la vida y nadie se escapa de él. Sin estrés, nadie podría luchar por alcanzar metas importantes y no podríamos expandir nuestro potencial. Un poco, solo un poco, de estrés es sano en nuestra vida. El problema es cuando el estrés excede nuestra capacidad para manejarlo. Vivir un abuso sexual es una situación altamente estresante. Después de ello, el niño herido empieza a vivir con el máximo estrés que una persona puede sobrellevar, en una crisis constante. Vivir el máximo estrés es simplemente vivir de manera intolerable. Una vez que algo se rompió en nuestra vida, no podemos simplemente seguir viviendo de la misma manera. Necesitamos ajustarnos a esos nuevos cambios y esto implica energía. Obviamente, mientras mayor sea el cambio que enfrentamos en la vida, mayor será la crisis producto de aquel y, por lo tanto, el nivel de estrés que generará.

En una situación de crisis los niveles de ansiedad y de estrés pueden exceder por completo la capacidad del individuo de hacerles frente y llevarlo a sentir que no habrá manera de salir adelante. Cuando el nivel de ansiedad es extremo se puede llegar a experimentar *ataques de pánico,* que es el trastorno de ansiedad llevado al límite.

Resolver una crisis nos hace más fuertes, más conscientes del dolor de los demás y nos da más herramientas para disfrutar de la vida. Por muy roto que te sientas, por muy grande que sea el estrés que estás viviendo, si permites que el proceso de sanación se complete, todo el dolor habrá valido la pena y estarás listo para volver a sonreír.

Bien dice el dicho "Si quieres asegurar tu infelicidad, resístete al cambio".

Quien vivió un abuso sexual en la infancia desarrolla la creencia de que el mundo es peligroso. Por lo mismo, tiende a sentirse muy amenazado ante cualquier situación que lo saque de su zona de confort. A veces, inevitablemente, muchos cambios se presentan juntos. Todo cambio es estresante, pero un cambio drástico puede parecer catastrófico, aunque eso es solo una apariencia, una creencia. El niño lastimado que hay en ti lo percibe como el fin del mundo, pero no tiene que ser así.

Si en este momento de tu vida estás atrapado en lo que parece una serie de cambios caóticos, pérdidas dolorosas o algún revés amoroso o económico, seguramente estás bajo un nivel altísimo de estrés, por lo que hay ciertos puntos importantes que debes considerar para salir bien librado de todo ese berenjenal de emociones.

Primero, es importante asumir que pasar por una crisis con cambios críticos es como estar atorados en la cola de un tornado. Realmente no hay mucho que hacer para revertir el rumbo de las cosas. Por ejemplo, si de un día a otro sube el dólar, hay una crisis bancaria y nuestros ahorros se convierten en nada; si la persona a la que amamos nos anuncia que nos deja y que se va con su amante; o si nuestro jefe nos avisa que habrá recorte de personal y que nos quedaremos sin trabajo, entonces, sin ningún aviso de por medio, nuestra vida se pone de cabeza y, al igual que un zapato arrastrado por un

tornado, nos encontramos dando vueltas y vueltas en una espiral de miedo, caos y estrés. Esto, aunado a la creencia que adquirimos en la infancia por el abuso sexual de que vivir es peligroso, nos hace sentir amenazados y con altos niveles de ansiedad.

Es en medio de estas situaciones, cuando más estrés tenemos, que empezamos a buscar desesperadamente alguna solución, cualquier medida que parezca brindarnos algo de liberación al dolor agudo que estamos atravesando. Buscamos recobrar algo del control que algún día sentimos, y en este momento es cuando caemos en el abuso del alcohol, en trastornos de la conducta alimentaria, comportamientos compulsivos y destructivos y relaciones codependientes, ya que nos parecen mejor opción que seguir atrapados en el tornado emocional que estamos enfrentando.

Quienes vivimos abuso sexual en la infancia necesitamos aprender a ver la realidad desde una perspectiva adecuada. No es verdad que todo el tiempo estamos en peligro. No es verdad que el mundo conspira en nuestra contra; no es verdad que no podemos confiar en nadie; no es verdad que estamos malditos y que siempre nos irá mal. Parte del proceso de sanación de esa herida tan profunda, de ese cristal por el que vemos el mundo que se rompió muchos años atrás, implica volver a recuperar la confianza en nosotros mismos y en los demás. Aprender a creer que allá afuera hay mucha más gente buena que mala y que ahora, en la adultez, podemos desarrollar las herramientas que no teníamos cuando éramos niños, que nos podemos defender, que podemos ponerles límites a los demás de manera respetuosa y clara, y que no estamos en este mundo para satisfacer las necesidades de nadie; todo ello nos devolverá la libertad que tanto ansiamos. Aprender eso realmente ayudará a que disminuyan nuestras obsesiones, nuestro grado de ansiedad y los altos niveles de estrés con los que hemos vivido todo este tiempo.

> Siempre estoy tensa. No me puedo relajar. Aunque sé que los atracones no son la solución, no puedo evitarlos. Me pongo muy nerviosa por todo. Vivo con oleadas de angustia. Entonces es cuando voy al refrigerador y me como lo que encuentro. Me puedo comer todo un recipiente de arroz frío, un litro de leche, tortillas y un kilo de queso. No puedo parar. La angustia es demasiada. Después, cuando ya no puedo comer nada más, voy al baño y trato de vomitar todo lo que puedo, hasta que siento que ya no tengo nada en el estómago. Ahí, en el baño, me siento mareada, y es cuando me siento segura. Vivir así se ha vuelto un infierno, sola, sintiéndome atrapada en un baño oliendo a vómito. Quiero salir de él…
>
> Laura, ingeniera química de 26 años.

.....

Relaciones personales disfuncionales

El amor que no es amor se llama codependencia. Para fines prácticos, vamos a partir de la idea de que el codependiente es aquella persona afectada por estar involucrada con un individuo altamente estresante. Paradójicamente, el codependiente describe su relación amorosa como "intensa y apasionada", cuando en realidad es inestable y enfermiza. El codependiente no alcanza a ver la diferencia, y al buscar mantener lo que considera una relación "apasionada", termina por destruir su estructura yoica al mantener en realidad una relación inestable. El codependiente cree que ama demasiado, cuando en realidad está atrapado en un amor mal entendido, en uno que daña y termina con la propia salud emocional. Un amor codependiente es algo así como desarrollar una adicción al amor. No importa cuánto daño me haga, no importa cuánto me tenga que alejar de mi propio bienestar, no importa cuánto tenga que rechazar mi propio proyecto de vida, elijo renunciar a mí para estar con "el amor de mi vida". Esta enfermedad confunde el sufrimiento con amor. El amor verdadero nutre, protege, se expande, genera esperanza, provee seguridad, permite la individualidad y, en general, fomenta el propio bienestar y el desarrollo de las propias capacidades.

Debido a que por el abuso sexual la víctima genera muchas culpas y miedo a ser rechazada, tiende a desarrollar relaciones codependientes en la adultez. Contraria al amor sano, la codependencia es una condición psicológica en la cual el sujeto manifiesta una excesiva e inapropiada preocupación por las dificultades de alguien más. El codependiente no busca a una persona sana a quien amar y con la cual compartir la vida. Busca en realidad a alguien que esté desesperado por ayuda y que necesite ser rescatado.

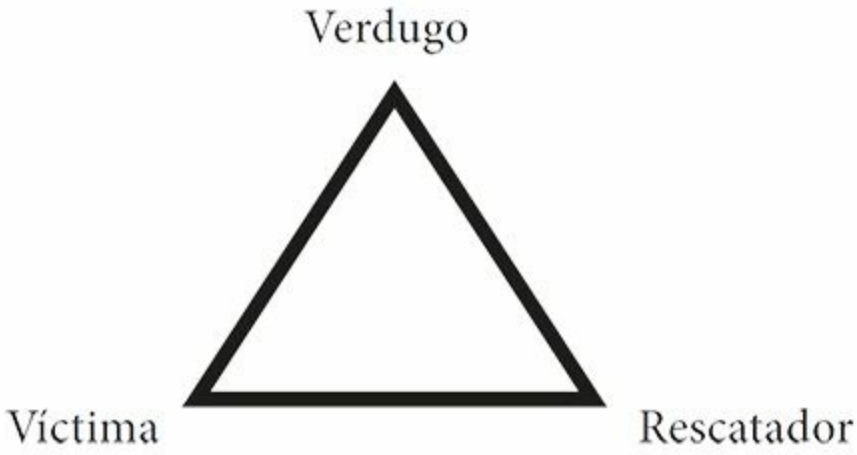
El codependiente, al proporcionar ayuda constante, busca generar en el otro la necesidad de su presencia, y al sentirse necesitado, cree que de ese modo nunca lo van a abandonar.

Es muy común que, en una relación, el codependiente no pueda poner límites y sencillamente todo lo perdone, a pesar de que la otra persona llegue a herirlo de manera deliberada o definitiva, y esto ocurre porque el codependiente confunde la obsesión y adicción que siente por el otro con un intenso amor que todo lo puede. Por lo tanto, el codependiente es incapaz de alejarse por sí mismo de una relación enfermiza, por más insana que esta sea, y es muy común que llegue a pensar que más allá de esa persona se acaba su mundo, que sin el otro no hay razón para vivir.

Co = dos

En la codependencia yo te necesito a ti, pero tú necesitas que yo te necesite. Así, dos personas quedan atrapadas en lo que se conoce como *El triángulo dramático de Karpman*.

Triángulo de la codependencia de Karpman



Una relación codependiente consiste en estar centrados casi totalmente en otra persona, hay negación inconsciente de nuestras verdaderas necesidades, de nuestras emociones, y satisfacemos nuestras necesidades de un modo que en realidad no se satisfacen, mientras que hay una continua obsesión y preocupación por los problemas del otro. En este tipo de relación las dos personas alternan en asumir estos tres roles: *verdugo, víctima* y *rescatador*.

El *verdugo* es quien lastima, hace daño, es injusto con las necesidades del otro, es quien castiga con violencia o con agresión pasiva; en general es el adicto que, por su enfermedad, se lleva al otro entre las patas.

La *víctima* es quien sufre, aguanta, se ve lastimada por los problemas del otro. Es quien se queja constantemente.

El *rescatador* es quien pone las necesidades del otro antes que las suyas y decide seguir con la relación a pesar de las múltiples ofensas.

Es un triángulo que no termina y donde ambos únicamente van alternando los roles. Así, el supuesto amor no es otra cosa que castigar, aguantar, manipular, sufrir, agredir, sobreproteger, lastimar, quejarse, exigir, sentir culpa…

La persona codependiente piensa que no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de perder su propia identidad y deja de lado sus propios sueños, sus propias necesidades, su propia vida. Niega la realidad justificando su actuar en aras de un "amor intenso", una "vida llena de pasión", un "amor desenfrenado y sin fronteras", sin darse cuenta de que no hay amor sino dependencia y adicción.

El codependiente se enamora de repente, como en un estallido, un flechazo y, confundiendo el deseo con el amor, piensa que tiene delante a la persona ideal. *Verdugo, víctima* o *rescatador*… El juego nunca termina.

> Ahora entiendo que lo que había entre él y yo no era amor. Yo creí que realmente me quería bien, que valoraba que yo me hubiera entregado a él en cuerpo y alma. Nunca le hubiera hecho yo algo así. No me puedo imaginar que yo infecte de VIH a quien le digo "amor"… ¡Vamos! No infectaría a nadie de VIH… No puedo entenderlo.
>
> Ahora me doy cuenta de que siempre me trató mal y que yo solo aguantaba y aguantaba; primero, porque

no tenía otra opción y, segundo, porque creía que le debía lealtad eterna por haberme rescatado de esa casa de locos donde había crecido. Él era mi única familia. Estaba agradecido con él por haberme ayudado a salirme de mi casa. Él decía que yo era el amor de su vida. No era cierto. El amor no destruye ni enferma.

Ahora sé que él solo buscaba hacerme daño y vengarse de quien lo había infectado. ¡No se vale! Mientras él se estaba vengando, yo confiaba en él. Él era mi *todo*. Él me dijo: "Confía en mí que todo va a estar bien". ¡Sí, cómo no! ¿Qué era para él que todo estuviera bien? Siempre creí que me sentiría mejor cuando se muriera. No fue así. Cuando me habló su hermano para decirme que estaba agonizando, me puse a llorar. Lo que no me perdono es haber confiado ciegamente en él.

Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

Retomando el mito de la caja de Pandora, aunque Zeus consiguió castigar a los hombres y evitar que pudieran aspirar a su trono, su venganza no fue completa. Solo una cosa había quedado en el fondo de la caja y Pandora consiguió encerrarla. Era la desesperanza. Con ella suelta en la tierra, el género humano no hubiera podido encontrar la manera de sobrevivir en este mundo hostil. La esperanza da una razón para seguir viviendo…

El abuso fue dejando huella en su vida, aprendió a guardar silencio y desde ahí a construir el mundo y su relación con el cuerpo y el placer. Desde el silencio llegó a conclusiones equivocadas y tomó decisiones a partir del miedo. Normalmente se mantenía callada esperando a que algo externo y sorpresivo decidiera por ella, lo que la colocaba una y otra vez en una situación de sometimiento.

Después de un largo recorrido, una crisis existencial profunda y de pérdidas, se sentó en medio de un círculo de mujeres en el que fue diluyendo las barreras del silencio. A través de la historia de otras pudo descubrir la propia y darse cuenta de que era un ser tan amable como todos, que no había nada que esconder, que aquella niña había hecho todo cuanto pudo frente a un evento que no entendía, que le había provocado miedo y angustia; pero que al mismo tiempo la había hecho sentir, porque todos los seres humanos, hombres y mujeres, sentimos, porque estamos hechos para el placer y este no es malo. Pudo ver con claridad la situación de desventaja, de abuso, frente a la que una niña de 6 años se había enfrentado, sola y en silencio, concluyendo que había algo muy malo en ella que debía ocultar por siempre, pues de otra manera sería rechazada y condenada.

Lourdes, politóloga de 42 años.

.....

13

EL TRAUMA Y SU REPERCUSIÓN

> Cuando voy a casa de mis amigos y ellos quieren que juguemos videojuegos o en la compu, el corazón me empieza a latir muy rápido, muy muy muy feo. Siento que algo muy muy malo va a pasar y me imagino que es Diosito castigándome por todo lo malo que hice. Es un calor aquí en el pechito que me da miedo. Entonces le hablo a mi mamá y le pido que pase por mí. Hay veces que les hago prometer que iremos al cine o a comer un helado. Videojuegos ya no… y no lo entienden.
>
> Saúl, estudiante de primaria de 11 años.

.....

Un *trauma* es la secuela psicológica que sufre una persona después de cualquier tipo de experiencia violenta, en la que sintió que su vida estaba en peligro, que no tenía poder para defenderse, que estaba sin control y en la que se sintió humillada y desprotegida. Esto es lo que sucede después de una experiencia de abuso sexual.

Normalmente, después de la experiencia de abuso sexual, existen secuelas físicas, emocionales y espirituales a las que llamamos *trauma*. Algunas secuelas pueden ser conscientes y otras totalmente inconscientes, y se manifiestan de maneras muy concretas y claras. Seguramente, conforme has ido leyendo los capítulos anteriores, has podido recordar, concienciar y dimensionar el daño del cual fuiste víctima y que hasta ahora sigue teniendo repercusiones en tu vida. Es solo cuando empiezas a permitirte sentir enojo y tristeza por el abuso vivido que ciertas emociones y sensaciones físicas empiezan a aflorar, pues antes estaban cubiertas por la negación emocional, la culpa o los síntomas secundarios. Conforme estas sensaciones afloran, puedes recordar a cabalidad lo que viviste y entender con claridad qué fue lo que sucedió en realidad. Estos sentimientos están asociados a tu historia de vida desde tu infancia, y algunos de ellos están íntimamente ligados al abuso sexual que viviste.

Un ejemplo claro de esto es el caso de Paulina, la paciente de 17 años que acudió conmigo a terapia después de que fue violada por tres hombres durante una noche. En realidad, ella no acudió conmigo a terapia por el abuso sexual del que fue víctima, sino porque fue referida conmigo por su neurólogo, un gran amigo mío que es de los pocos neurólogos que conozco que reconocen el origen emocional de algunos padecimientos neurológicos. Paulina había empezado a manifestar en los últimos meses un dolor importante en el antebrazo y pierna del lado derecho, especialmente en las noches; y tras

haber sido diagnosticada con fibromialgia y tratada sin éxito alguno con medicamentos contra el dolor, fue referida para tratamiento terapéutico. Mi amigo consideraba que había un componente emocional en el dolor que experimentaba y que no se resolvería únicamente con el tratamiento médico. Este tipo de padecimientos son llamados *psicosomáticos* porque tienen una manifestación física cuando el origen es emocional.

Paulina, como la mayoría de los pacientes que han vivido abuso sexual, no podía relacionar este síntoma con haber sido violada. Mediante un ejercicio de hipnosis en el cual le pedí que se enfocara en el dolor crónico que había vivido durante los últimos meses, pudimos identificar el componente emocional del mismo. Solo le pedí que sintiera su dolor y que lo hiciera consciente, que lo experimentara sin calificarlo, sin criticarlo y sin juzgarlo. Le pedí que lo sintiera con toda intensidad. Le di la siguiente orden hipnótica: "Te pido que vayas sintiendo intensamente el dolor en tu brazo y pierna derechos, conforme yo vaya contando de cinco a cero, y cuando llegue a cero, tu mente inconsciente te llevará a ese episodio dentro de tu historia con el que se relaciona íntimamente este dolor… cinco… cuatro… tres… dos… uno… cero".

Conforme ella realizaba este ejercicio de hipnosis, la experiencia sensorial la llevó espontáneamente a recordar, específicamente, la escena en la que ella, después de ser asaltada, era arrastrada por dos de los violadores, y al oponer resistencia cuando se dio cuenta de que podía ser violada, fue severamente golpeada con una cadena. Los golpes fueron recibidos en su mayoría en esas dos partes del cuerpo.

Paulina entonces pudo recordar, a través del dolor, exactamente cómo fue la golpiza y cómo ella trató de evitar el abuso sexual a toda costa, pero, ante los golpes y amenazas, dejó de forcejear y aflojó el cuerpo para evitar que le hicieran más daño. Ella perdió la conciencia justamente cuando el tercero de los violadores la empezaba a penetrar, mientras apretaba fuertemente su cuello reduciendo la cantidad de oxígeno que podía respirar.

Aún recuerdo su llanto incontrolable lleno de miedo, dolor y angustia diciendo entre lágrimas: "No me maten, por favor, solo no me quiten la vida…". Fue una escena conmovedora y terriblemente dolorosa. Lloró por muchos minutos, hecha bolita en el sillón de mi consultorio. Conforme fue pasando el recuerdo del trauma, Paulina dejó de sentir ese intenso dolor hasta relajarse por completo. Recordó entonces la razón por la cual no pudo prácticamente mover el lado derecho del cuerpo por más de cuatro días sin entender el motivo: su cuerpo había sido muy traumatizado.

Después de algunos días de la violación de la cual fue víctima, Paulina no tenía dolor en la vagina ni en el ano. Empezó a somatizar a través del brazo y de la pierna. Nada es al azar, no existen coincidencias en la vida.

El cuerpo no puede olvidar lo que la mente logra evadir a través de la represión. La represión involucra negar lo que vivimos, y cuando algo nos hiere, ofende o estresa, no lo expresamos y lo guardamos en lo más profundo de nuestra mente, escondiéndolo ahí, para tratar de olvidarlo y que de esa manera no salga a la conciencia y nos lastime.

Como en el caso de Paulina, muchas emociones profundamente dolorosas se quedan guardadas en el cuerpo después de que vivimos experiencias traumáticas. Reprimir las experiencias traumáticas nos aleja de la salud emocional, ya que al no poder tener acceso a ellas no podemos entenderlas, procesarlas y sanarlas.

Estoy desnudo, enfrente de toda la gente de mi oficina que no deja de mirarme los genitales. Trato de taparme con vergüenza, pero mi jefa me dice que no lo haga, que me descubra, que es una orden. Quito las manos, primero de atrás y después de adelante. Mis compañeros se ríen, se burlan. Se acercan y me rodean. Yo me aguanto para no llorar, pero las lágrimas se me escurren. Se acercan como para tocarme, pero mi jefa grita: "¡Sin tocar!". Y todos se quedan ahí, mirándome mientras yo me quiero morir. Me despierto sudando.

Ahora comprendo que así me sentía cuando era niño y estaba enfrente de mi madre para que me revisara. Aunque las personas que aparecen en la pesadilla cambien, es una pesadilla que he tenido desde los 19 años. Siempre ahí, desnudo, y una profesora, una mujer policía, una mujer soldado o mi jefa, cualquiera de ellas me grita que me descubra.

Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Si fuiste víctima de un abuso sexual en la infancia o en la edad adulta, experimentaste una serie de sensaciones que fuiste reprimiendo y que necesitas dejar salir. Una buena manera de hacerlo es ir sintiendo tu cuerpo, reconocer lo que expresa cuando recuerdas tu infancia y los momentos difíciles, y así el trauma empezará a salir a flote y podrá comenzar la sanación del mismo. Entre más escuchas a tu cuerpo, más te permites entender y recordar lo que necesitas sanar, para rescatar a ese niño-adulto que vive dentro de ti.

Al recordar el abuso que viviste, los recuerdos acudirán a tu conciencia, surgirán emociones asociadas con este incidente y gradualmente empezarás a sentir el enojo, dolor emocional y tristeza que enterraste dentro de tu mente inconsciente. Solo a través del contacto con tus emociones podrás empezar a sanar de raíz a tu niño lastimado.

Por desgracia, cuando una persona ha estado expuesta a un evento traumático extremo, los mecanismos de defensa no pueden asimilarlo y el organismo no solo guarda el recuerdo como un hecho desagradable y altamente doloroso, sino que puede desarrollar, a partir de ese acontecimiento, lo que se conoce como *trastorno de estrés postraumático,* que se define como: "Una severa reacción emocional que se desarrolla después de haber observado o experimentado un evento traumático que involucra una amenaza de lesión o muerte; y que se manifiesta como un trastorno de ansiedad, eventualmente depresivo, al revivir múltiples veces, en sus pensamientos o en sus sueños (pesadillas), el trauma original".

El TEPT se puede presentar inmediatamente después del trauma mayor, o se puede demorar más de seis meses en aparecer. Cuando se presenta inmediatamente después del evento traumático, por lo general mejora después de tres meses; sin embargo, cuando el trastorno se presenta después de seis meses del suceso, tiende a manifestar síntomas emocionales crónicos y mucho más duraderos.

El TEPT puede ocurrir a cualquier edad y suele aparecer, generalmente, después de un

acontecimiento altamente traumático, como puede ser un desastre natural (inundación, tsunami, terremoto, incendio), una guerra, un encarcelamiento, asalto, un episodio de maltrato escolar o familiar o abuso sexual de alguna índole.

Son muy comunes los recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e invasivos del suceso. En los niños mayores de 6 años, se pueden producir juegos repetitivos en los que se expresen aspectos del suceso. También son muy comunes los sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y los sentimientos durante el sueño estarán relacionados con el suceso, como en el caso de Raúl. En los niños, pueden existir sueños aterradores sin contenido reconocible, es decir, el niño no puede explicar el contenido de su sueño.

En el TEPT se presentan con mucha frecuencia reacciones disociativas en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso traumático, incluso en una situación que considera segura. Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y su expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.

En una persona que sufre de TEPT la respuesta de su cuerpo a la tensión se modifica, debido a que el trauma afecta a las hormonas relacionadas con el estrés y a los químicos que transmiten información entre las neuronas (neurotransmisores); todo ello provoca que el organismo experimente que está siempre en peligro, aunque el evento amenazante haya quedado atrás. Entonces, las personas con TEPT experimentan una y otra vez, y de varias maneras, el hecho que las traumatizó (reviviscencias), y pueden presentar sueños recurrentes, recuerdos atemorizantes del acontecimiento o sensaciones perturbadoras y angustiantes durante los aniversarios del evento.

> Sufro de hemorroides. Es una enfermedad genética porque mi mamá y sus hermanos la tienen. Esta última vez me salieron unas hemorroides muy grandes que me dolían mucho. Paso mucho tiempo sentado en aeropuertos y en los aviones. Una noche que no podía dormir por lo incómodo que estaba, cuando cerraba los ojos empezaron a venir, sin ningún control, imágenes de mi infancia en las que mi padre me introducía el dedo en el culo y yo me daba cuenta que tenía una erección. Me asusté mucho. No podía controlar el flujo de estas escenas y creí que me estaba volviendo loco, que ya el alcohol y las drogas me estaban cobrando la factura…
>
> Emilio, piloto aviador de 32 años.

.....

Susan Clancy, en su libro *The Trauma Myth* (2009), detalla en profundidad los signos y síntomas que sufre el sobreviviente de abuso sexual infantil. Ella comenta que, a escala mundial, los hombres estamos más expuestos a eventos traumáticos, aunque paradójicamente las mujeres sufren más el trastorno posterior (las secuelas). Después de vivir un acontecimiento traumático, 15% de las mujeres padecerán el TEPT, mientras que los hombres lo presentaremos únicamente en 6% de los casos.

El tema que nos ocupa en este libro y el TEPT están íntimamente relacionados. Cuando un ser humano ha vivido un abuso sexual en la infancia, muy probablemente manifestará secuelas de las experiencias traumáticas que vivió. Ellas serán, como ya lo vimos, altamente perturbadoras e incómodas para la víctima, lo que posiblemente la llevará a vivir con un alto grado de ansiedad que terminará en un cuadro depresivo, fobias,

enfermedades psicosomáticas y la tendencia a aislarse para no volver a ser lastimada. El TEPT no es solo un síntoma secundario más, implica vivir creyendo que el mundo es un lugar sumamente peligroso y que no se puede confiar en uno mismo ni en nadie más.

Cuando una persona sufre un episodio traumático, sin importar la edad que tenga, su capacidad de conectarse con la vida se ve seriamente afectada. Hay una desconexión con la capacidad de sentir gozo y de relajarse. Al existir este choque emocional agudo, producido por el evento traumático, se queda atrapada en la mente infantil, primaria, primitiva, la cual es egocéntrica. Es decir, que no importa la edad que tenga la persona, el trauma del evento se queda atorado en la mente, y al no poder ver la realidad con la perspectiva adecuada, se percibe a sí misma como responsable de todo lo que sucede a su alrededor; se siente merecedora de un castigo, tal y como nos sucedía cuando éramos niños y nos sentíamos responsables de lo que sucedía a nuestro alrededor.

Por eso es que un niño llega a sentirse responsable del alcoholismo de su padre, de la agresividad de su madre o del divorcio de sus padres: no puede ver la realidad desde una perspectiva correcta la realidad ni entender que no todo lo que sucede es su responsabilidad. El abuso en la infancia casi siempre tiene secuelas traumáticas. Aunque seamos adultos, la experiencia del trauma se queda guardada en esta mente infantil, por lo que nos sentimos totalmente responsables del evento, aunque hayamos sido las víctimas y no los victimarios.

> Yo tuve la culpa de todo. ¿A quién se le ocurre hacer lo que hice? He tratado de culparlo a él por lo que hizo con mis fotos, pero si yo no me hubiera alcoholizado, jamás me hubiera expuesto a que las sacara.
>
> Yo estudio psicología y sé que no puedo ser la culpable de la mente enferma de alguien más, pero siento que yo lo provoqué y por eso me ha ido como me ha ido. Solo pido no tener que seguir dando explicaciones. Ya no quiero tener que seguir pagando ese error. Ya no…
>
> Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

Otro problema serio que también se presenta por una infancia traumática es que esta queda guardada y asociada emocionalmente con varias creencias, siempre negativas, que logran que el autoconcepto de quien la vivió se vea cada vez más afectado; eso repercute en todas las áreas de la vida de la persona, limitando su capacidad de ser feliz y su percepción de ser merecedora del éxito. Las creencias negativas más comunes que quedan registradas después de un trauma son las siguientes: “No valgo”, “Merezco sufrir”, “No tengo control de nada”, “Estoy en peligro”, “Soy una mala persona”.

No podemos estar conectados con la vida y ser felices cuando tenemos tanto dolor causado por una infancia traumatizada y todas estas creencias negativas atrapadas en la mente, dándonos vueltas todo el tiempo. Es imposible.

Lo que se busca en el trabajo terapéutico, entre otros retos, es que la víctima logre identificar sus creencias negativas y que logre entender que son una generalización de una experiencia traumática o serie de abusos sexuales, que la han llevado a vivir con pensamientos como “No valgo” y “Estoy en peligro”. Era evidente que vivir con una

madre que no la escuchaba y un hermanastro que la violaba constantemente desencadenó en Roberta el síndrome de automutilación y un proceso depresivo mayor importante. Estar atrapada en ese estado de vulnerabilidad, de debilidad, de dolor constante reprimido por tantos años, la orilló a tener manifestaciones psicosomáticas significativas.

> A pesar de que me encantan los baños de tina, me dan miedo todavía. Aunque ya estoy rehabilitada desde hace tiempo y ya no me lastimo el cuerpo, cuando me llego a meter a una tina, regresan a mi mente, como si fueran escenas de una película de terror, las imágenes de mí bañada en sangre y me asusto de mí misma.
>
> Roberta, psicóloga clínica de 27 años.

.....

Aunque no todos los seres humanos respondemos igual ante determinadas circunstancias, las manifestaciones del trastorno de estrés postraumático son similares cuando se presentan:

Reexperimentación

Implica la reviviscencia involuntaria a través de imágenes del suceso. Es como si la persona estuviera viviendo en el presente, y en forma recurrente, lo sucedido en el pasado.

A Juanjo (el periodista deportivo que fue víctima del abuso sexual de su tío en casa de sus abuelos), en ciertos momentos, cuando estaba corriendo por las mañanas en el parque, aparentemente de la nada le llegaban imágenes del abuso sexual que vivió y se sentía paralizado. Me dijo que cuando le sucedía se detenía sin poderlo evitar y sin poder dejar de temblar. Cuando terminaban de pasar esas imágenes, podía seguir haciendo ejercicio, y había días en que no volvían a aparecer, pero había otros días en los cuales aparecían dos o tres veces más. Lo volvían a paralizar, temblaba y pasaban algunos segundos para que pudiera recuperarse. Al trabajar con él en terapia, descubrimos que en casa de sus abuelos había un jardín muy grande, con árboles muy altos y donde él pasaba mucho tiempo cuando iba a visitarlos. Juanjo se sentía ansioso y en peligro en aquella casa, y aun en el jardín se sentía desprotegido. Durante su proceso terapéutico encontró la asociación entre el jardín de casa de sus abuelos con árboles altos y frondosos y los que se encuentran en el parque donde Juanjo corre en las mañanas. En esas ocasiones, la reexperimentación del abuso sexual regresaba a su mente paralizándolo. Para Juanjo esto fue muy incómodo, pues una actividad que él disfrutaba mucho empezó a generarle ansiedad y dejó de realizarla.

En la actualidad, Juanjo ha podido superar esa etapa del TEPT y volvió a entrenar. Pronto correrá la media maratón de la Ciudad de México.

Evitación

Se evade el recuerdo de la situación, en vez de enfrentarlo; y cada vez que viene una imagen de él a la mente, la persona busca evitarla a toda costa, llegando incluso a recurrir al alcohol, a las pastillas o a cualquier recurso que ayude a evitar que el dolor reviva. En ese caso, por ejemplo, hay quienes no son capaces de tener una relación de pareja por haber sufrido una violación, o quienes no logran volver a manejar después de un accidente.

Durante el proceso terapéutico de Laura, la ingeniera química, analizamos por qué, a pesar de ser una mujer atractiva, no logra tener parejas duraderas y se siente tan incómoda y nerviosa con los hombres que representan en su vida figuras de autoridad. Cuando su ansiedad se eleva, también aumenta la frecuencia con la que vomita. "No puedo mirar a mi jefe del hospital a los ojos... me da miedo", me confesó en alguna sesión. "Y… ¿con quién lo asocias?", le pregunté yo. Laura se quedó callada por unos momentos y después tuvo un "revelación" importante: "¡Claro! Siempre bajaba la mirada cuando mi papá se metía al baño a espiarme, y yo sentía que si no lo miraba, me protegía algo de él. ¡Y se parecen mucho físicamente!", respondió con plena conciencia.

Ahora estamos trabajando en su ansiedad para que que pueda mirar a los ojos a su jefe en el laboratorio del hospital donde trabaja, y a los demás hombres con los que se topa en su vida, sin sentirse amenazada. ¿Cómo podría Laura mantener una relación de pareja sólida y estable si no es capaz de tolerar ni siquiera la mirada de un hombre? Imposible… Laura merece sentirse protegida y respetada ante la mirada de los demás, y vamos por muy buen camino.

Aumento de la activación fisiológica

Insomnio, rabia, inestabilidad, ataques de ansiedad. Se llega a presentar la hipervigilancia (estado exagerado de alerta por un sentimiento constante de amenaza), ya que la persona se siente indefensa y vulnerable y percibe que le puede volver a suceder otro evento similar. Esta reacción no es lo que normalmente llamamos *paranoia*, sino una búsqueda constante en el medio ambiente de signos de amenaza, basada en los estímulos que le recuerdan el trauma. Un ejemplo claro de este síntoma es cuando alguien ha sido asaltado en algún medio de transporte público, como el Metro, y al volver a utilizarlo siente la necesidad de bajarse del vagón, prácticamente en cada estación, ya que se imagina que si sigue el trayecto completo, seguramente será víctima de otro asalto.

Rodrigo, el economista que fue víctima del abuso sexual por parte de su profesor de natación, acudió conmigo por manifestar constantes cuadros de ansiedad, taquicardia, insomnio, sensación de mareo y por la imposibilidad de dejar de beber.

> La ansiedad es demasiada. La siento y mi cuerpo se llena de adrenalina, como si algo muy malo estuviera ocurriendo o fuera a suceder. Me siento muy mal, solo quiero irme de donde esté. En esos momentos en lo único en lo que puedo pensar es en un *shot* de whisky. Sé que con eso me sentiré mejor. Cuando no hay whisky cerca de mí me pongo más nervioso y hasta pienso que me va a dar un infarto…
>
> Este sentimiento es lo más terrible que he vivido, aun peor que el abuso en la alberca.
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

Agresividad y rabia hacia los demás o hacia uno mismo

La persona tiende a estar a la defensiva, debido a su necesidad de protegerse, y lo manifiesta con agresión.

Mientras Paulina estuvo sufriendo intensamente los dolores psicosomáticos que tuvo después de la violación que vivió, su mamá no podía preguntarle cómo había dormido o cómo se sentía, pues la estudiante de preparatoria estaba tan agresiva y tan enojada que le pidió que no le dirigiera la palabra. La convivencia se volvió cada vez más difícil (al igual que aumentaban los dolores), y por eso Paulina acudió a psicoterapia.

Culpa y vergüenza

Como ya se explicó con anterioridad, estos sentimientos suelen aparecer cuando la persona empieza a pensar que debió haber hecho algo para evitar el evento traumático.

Jessica, la nutrióloga que llegó conmigo con un importante cuadro depresivo y una bulimia muy avanzada, descubrió durante el proceso terapéutico que no podía perdonarse haber permitido el abuso físico y emocional de su abuelo. A pesar de tener mucha información sobre el abuso sexual y entender que ella fue víctima de este, se culpaba severamente por no haberlo detenido o denunciado.

> Mi padre me abandonó antes de nacer. No quiso ni darme su apellido. Mi madre entonces me crio en casa de mis abuelos. Yo recuerdo que me empecé a sentir incómoda con su presencia desde muy pequeña. No dije nada. No entendía nada.
>
> Conforme pasaron los años me sentía viviendo en un infierno… No fui buena ni como hija ni como nieta. Yo traicionaba a mi abuela con mi abuelo. Más de una vez consideré quitarme la vida.
>
> Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

Problemas para relacionarse

Por su embotamiento emocional, a la persona le resulta difícil volver a confiar en los demás y sentir cercanía por otras personas; además de que tiende a aislarse de todo y de todos por su gran necesidad de estar en guardia para defenderse. Este comportamiento le puede dificultar la aceptación y convivencia en situaciones íntimas con sus parejas, familia o amigos, ya que hacerlo implicaría bajar la guardia, y la haría sentirse más sin control y a merced de un mundo que percibe como hostil.

A consecuencia de sus dolores, Paulina se fue aislando, dejó de salir con sus amigas, no quería siquiera ir al cine o a algún centro comercial, y la idea de volver a relacionarse en pareja estaba totalmente descartada. Para ella, los hombres eran solo fuente de dolor y problemas.

Alrededor de 30% de las personas se ven expuestas, a lo largo de su vida, a algún acontecimiento traumático, y de estas, entre 10 y 20% desarrollará este trastorno. El evento que causa más TEPT es la violación sexual, generándose en 50% de las mujeres que son atacadas, y en 65% en el caso de violación en varones.

¿Es el TEPT una reacción natural de miedo? La respuesta es negativa. Evidentemente, cuando una persona sufre un asalto, un desastre natural o cualquier otro evento traumático, pasará por un estado inevitable de miedo; sin embargo, el miedo como respuesta natural e innata tenderá a desvanecerse cuando el peligro desaparezca. Pero cuando la persona sufre de TEPT, el miedo se vuelve una constante de la vida y se experimenta en grados muy elevados, transformándose más bien en terror. El TEPT, básicamente, es vivir bajo un régimen de terror.

Es importante señalar que ningún fármaco cura la memoria traumática, por lo que hay que procesarla a través del tratamiento psicoterapéutico, cuyo objetivo es lograr desarticular la respuesta emocional condicionada después del trauma.

Actualmente, existe una especialidad que se dedica a tratar este tipo de trastorno, se llama *psicotrauma*, la cual utiliza una nueva herramienta terapéutica muy eficaz para trabajar con el TEPT llamada EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Por medio de ciertos movimientos oculares, el paciente va separando de su vida cotidiana la emoción de terror y las creencias negativas que generó en el momento del trauma. Esta terapia, enfocada a trabajar el trauma, busca que el paciente entienda lo que es el TEPT, para que sea capaz de ver con una perspectiva adecuada la situación; es decir, para que logre que el choque emocional que experimentó quede atrás en el tiempo, como un recuerdo desagradable y difícil, pero que ya no define su vida presente.

En este tipo de tratamiento se enseñan técnicas de relajación que el paciente puede aplicar cuando esté reviviendo el suceso traumático, y que le permitirán centrarse en el presente y lograr separar el recuerdo desagradable del *aquí* y *ahora*. Asimismo, la terapia está diseñada para que el individuo no evite hablar del suceso, sino que lo exteriorice

hasta sanar la herida que le generó.

Por esta razón, recordar el trauma de una infancia abusiva tiene el objetivo de rescatar al niño perdido, reprimido y lleno de sentimientos y creencias negativas, que no puede ser feliz.

Si no te permites experimentar las emociones del trauma y del abuso, volverás a reprimirlos, y seguirás arrastrando ese legado tóxico que no tienes por qué cargar.

Paulina ha estado en terapia conmigo durante seis meses. Sus dolores no han desaparecido por completo, pero ella asegura que han disminuido en 80%. Hoy ya puede dormir con la luz apagada y ya no necesita pastillas para dormir. La mejor parte es que ya no se siente angustiada todo el tiempo. No se siente en peligro apenas llega el atardecer. Pronto intentará volver a manejar.

> Los dolores eran horribles. Como si mi cuerpo se hubiera convertido en el de una viejita. Me dolía mucho la espalda al bajar las escaleras del salón de clases al patio del colegio. Un día me tuve que sentar en las escaleras porque ya no podía caminar. Me solté a llorar en pleno recreo. Creí que nunca estaría bien. Pero ya me siento mejor, y me redujeron las pastillas para la fibromialgia y ya no necesito chochos para dormir.
>
> La verdad nunca pensé que soportaría tanto dolor. Ya me siento mejor. Voy a superar esto al 100%. Es un compromiso conmigo misma.
>
> Paulina, estudiante de preparatoria de 17 años.

.....

Jorge, el ingeniero agrónomo adicto a la pornografía, descubrió que solo a través de ella podía relajarse. Tras un día arduo de trabajo, acumulaba tanta tensión que solo por medio de ella podía encontrar paz. Aunque la utilizaba para masturbarse, podía quedarse horas viéndola, en trance, sin que se diera cuenta de que el tiempo pasaba. Juntos, mediante técnicas hipnóticas y de relajación, logramos que manejara su ansiedad hasta que se sintió en control de ella. Hace cinco semanas empezó a meditar y está tomando clases de budismo. Los recuerdos de su tía, que antes lo abrumaban, se han ido desvaneciendo y, de igual modo, su necesidad de ver pornografía. Si bien no ha logrado dejarla por completo, ya puede conciliar el sueño sin tener que escucharla a lo lejos.

El siguiente caso, el de Lisbeth, es uno de los casos más representativos de TEPT por abuso sexual que he atendido. Realmente su testimonio es impactante.

En la actualidad, ella está en terapia conmigo, y su calidad de vida se ha elevado radicalmente. Lisbeth es una sobreviviente del abuso sexual y del TEPT, y para mí es un verdadero ejemplo de fortaleza y compromiso con la sanación. Ella es el vivo ejemplo de que la pesadilla del trauma puede quedar atrás. A continuación transcribimos su historia:

> El martes 20 de octubre de 2009 estaba en mi clase de economía cuando empecé a sentirme extraña. Aunque escuchaba lo que el profesor decía y entendía el significado de las palabras, no lograba hilar el sentido de las oraciones. Al manejar de regreso a mi casa, la situación empeoró: los colores a mi alrededor se hicieron más brillantes, los brazos y piernas dejaron de responderme y sentía que en cualquier momento perdería el conocimiento. Llegué a mi casa y todavía recuerdo la cara de pánico de mi mamá. No podía caminar bien y hablaba muy lento, solo alcanzaba a decir: "maaa-maaa".
>
> A partir de ese momento, empezaría una pesadilla que alteraría y cambiaría mi vida para siempre.
>
> Tomaría muchas hojas escribir sobre todos los doctores a los que visité, la cantidad de estudios que me

realizaron (decenas de resonancias magnéticas, estudios de sangre, encefalogramas, electrocardiogramas, punciones lumbares, PET, escaneos), la cantidad de hospitales a los que fui, el número de noches que pasé internada, de doctores que consultamos y de salas de urgencia que visitamos. En resumidas cuentas, consultamos todo: neurólogos en México y Estados Unidos, sacerdotes, brujas, médicos alternativos, médicos homeópatas. Pero nadie parecía entender qué estaba pasando y qué teníamos que hacer para mejorar la situación.

Mis síntomas fueron cambiando y empeorando, hasta que empezaron a tomar la forma de ataques. Pasaba períodos de horas o días en los que estaba en perfectas condiciones, y luego, después de estar en contacto con ciertos estímulos, como luces brillantes, ruidos fuertes, multitudes, situaciones estresantes y que me alteraban, me venían los ataques. En los ataques me iba o me desconectaba del mundo, me confundía, me mareaba, me costaba trabajo hablar, hilar y entender el sentido de las palabras, tenía náuseas, me costaba trabajo caminar, me caía al piso, tenía movimientos involuntarios en el cuerpo… Los ataques podían variar en intensidad y tiempo, pero llegaron a ser tan intensos que durante una temporada no pude caminar y usaba una silla de ruedas.

Por otro lado, comencé a tener problemas para comer. La comida no me llamaba la atención y nunca tenía hambre; la idea de comer me daba náuseas y asco. Si antes de comenzar a tener los ataques era delgada, durante esa época mi aspecto era preocupante. Además, empecé a perder pedazos de pelo, se caían mechones enteros de mi cabeza. Toda mi cara se llenó de granos, fueron tantos que incluso ahora (cuatro años después) todavía tengo horribles marcas en la cara.

Más adelante, me di cuenta de que comenzaba a tener problemas de memoria. Repetía la misma historia varias veces, me olvidaba de eventos importantes en mi vida y, sobre todo, comencé a olvidarme de personas. Al principio me daba pánico salir de mi casa y que alguien totalmente desconocido para mí se acercara a saludarme con familiaridad.

Sobra decir que fue una experiencia terrible, dejé de llevar la vida normal que una joven de 20 años llevaría. Perdí ese semestre en la universidad y también el siguiente, dejé de salir con mis amigas, de convivir con gente de mi edad y me refugié en la comodidad y seguridad de mi casa.

Recuerdo con mucho dolor que uno de los muchos doctores que visitamos, después de que mi mamá le preguntó si podría regresar a la universidad, le contestó: "Mírela usted… ¿cree que esta niña puede estudiar algo?". Supongo que creyó que yo estaba tan perdida que ni eso podría volver a hacer.

A los ocho meses de mi primer ataque regresé a la universidad. Fue un verdadero infierno, pasé de tener uno de los mejores promedios de mi carrera a ser una joven que no se acordaba de cómo llegar a su salón de clases; no me acordaba de casi ninguno de mis amigos anteriores y era realmente aterrorizante cada vez que alguien se acercaba a mí para saludarme. Mis amigos cercanos me ayudaban recogiéndome de un salón para llevarme a otro. Fue una época durísima, en realidad iba a la escuela para no quedarme encerrada en mi casa lamentándome, porque nunca entendí ni una sola palabra de lo que decían los profesores. Al comenzar los ataques yo había estado sedada, no sentía felicidad ni tristeza, pero fue en ese momento cuando empecé a medir las dimensiones y la gravedad del problema.

Pasé de ser una joven que estudiaba dos carreras en la universidad, abierta, sociable, con muchos amigos, que salía todos los fines de semana, a ser un pedacito de persona que no entendía nada de lo que pasaba a su alrededor, y que tenía detenerse de las paredes para poder caminar de un salón a otro. En esa etapa me topé con verdaderos ángeles que poco a poco me ayudaron a salir adelante. Fueron días horribles, pero no me cabe la menor duda de que el ser humano es capaz de adaptarse a cualquier circunstancia, y ese fue mi caso. Aprendí a aprovechar al máximo el tiempo cuando estaba lúcida (sin ataques) y lo usaba para convivir con mis amigos y mi familia, para estudiar y disfrutar de la vida. Aprendí a esperar cuando me daban los ataques, esperaba paciente a que se fueran y entonces saludaba sonriente a las personas, aunque no estuviera segura de quiénes eran.

Un año después de que regresé a la universidad, mi hermano me ayudó a entrar a un protocolo de investigación en un hospital de Boston. Antes de ir al protocolo, me pasé todo el verano en esa lindísima ciudad. Fue un verano increíble, fui algunos días a Nueva York a visitar a amigas que tenía ahí, tomé clases para aprender a *velear*, jugué con y cuidé a mi sobrina a la que adoro.

El tiempo entre mis ataques comenzó a espaciarse, logré durar dos semanas sin ningún problema; conocí a un estadounidense del que me enamoré, compré una cámara y comencé a tomar fotos, pero sobre todo recobré la independencia que había perdido totalmente. Al final del verano, tuve mi primera cita para entrar al protocolo de investigación. Al verme, el doctor me dijo que no era candidata para el programa de investigación porque no tenía ningún problema neurológico específico. Me explicó que tenía un síndrome neurológico muy extraño que se curaba tomando un ansiolítico y llevando un estilo de vida muy sano. Y así,

después de un año y nueve meses de infierno, un verano tranquilo y un ansiolítico, de manera milagrosa me curé.

Regresé a México y comenzó una de las etapas más felices de mi vida. Después de casi dos años de muchas dificultades, contaba con varios amigos de verdad y una familia que me había brindado mucho apoyo. Apenas salí de consultar al doctor, me compré unos tenis y empecé a correr. El sentimiento de poder correr y no tener problemas para caminar me producía una alegría que es difícil de explicar.

Regresar a la escuela, sintiéndome bien, también fue una experiencia muy gratificante; era increíble ser una joven *normal*. Como me había atrasado, hice nuevos amigos con los que comencé a realizar actividades mucho más sanas. Hice muchas cosas increíbles durante esa etapa: subí el Nevado de Toluca, el Izta, corrí el maratón de Miami, tomé varios cursos de fotografía y continué con mi carrera. En enero de 2013 entré a trabajar a una empresa de E-commerce, mientras cursaba mi último semestre de la carrera; fue una experiencia buena, el ambiente era muy relajado, informal y trabajaba con personas muy interesantes de todo el mundo. Regresé a mi ritmo habitual, comencé a salir todos los fines de semana y a ser una joven 100% normal.

Ocho meses después de empezar a trabajar, decidí regresar a terapia, ya que por más que intentaba tener alguna relación profunda con un hombre no lo lograba, huía, me sentía incómoda y siempre encontraba alguna cosa mejor que hacer. Después dejé de hacer ejercicio, comencé a salir menos, y mi trabajo se empezó a sentir estresante. No me sentía capaz de manejar las relaciones interpersonales y mi cerebro literalmente se bloqueaba. En septiembre, después de haber pasado un período de dos años y dos meses sin ningún ataque, recaí. Al principio pensé que sería un episodio que duraría solo un día, pero lamentablemente no fue así. Nuevamente tuve que abandonar mi trabajo, detener mi proceso de titulación y entré en pánico.

Estaba muy cansada y por alguna razón dormía mucho; mi mamá lo interpretó como una crisis de agotamiento, y me llevaron a un *spa* para que descansara. El descanso ayudó, pero al regresar tuve que enfrentar una realidad más dura.

Mi hermano se comunicó con el médico que me había tratado en Boston y él le dijo que, sin lugar a dudas, yo estaba totalmente saludable desde el punto de vista neurológico. Sin embargo, mis males y ataques tenían un origen psiquiátrico. Y gracias a eso, comencé a hilar el complicado rompecabezas de mi vida.

Después de todo ese proceso comencé a ir a terapia con Dado para que me ayudara a lidiar con todas las dificultades que tuve que enfrentar. Durante una de nuestras sesiones platicamos de Fernando, él fue mi novio antes de que yo tuviera el primer ataque y cortó conmigo, por teléfono, a los 15 días de que yo empecé a presentar los síntomas. Fue una experiencia devastadora; sin embargo, mi relación con él se caracterizó por ser terriblemente tormentosa. Durante una de las sesiones de terapia, yo le conté a Dado que en una fiesta, cuando yo estaba muy borracha, habíamos tenido relaciones sexuales, pero que yo no me acordaba de nada, ni siquiera de haber accedido, y que yo nunca volví a dejar que eso pasara. Dado me dijo que eso se llamaba *violación* y que yo tenía un trauma profundo relacionado con esa experiencia. Yo decidí no volver a tocar el tema en la terapia, pensar en esa etapa de mi vida me parecía de lo más doloroso. Además, había muchas cosas que me costaba trabajo entender: ¿cómo era posible que él me hubiera violado? ¿Cómo era posible que yo no recordara el evento? ¿En qué clase de persona me convertía ser una mujer a la que violan y que tiene una relación con el violador? Era demasiado para mí, así que decidí ignorar el tema.

Sin embargo, por más que intentemos bloquear y reprimir los recuerdos dolorosos, el cuerpo no olvida, y el dolor tiene que expresarse de alguna manera. Decidí afrontar el tema de la violación con Dado en la terapia, y gracias a su ayuda logré entender lo que me estaba sucediendo. No, no tenía un problema neurológico, ni tampoco un trastorno de crisis conversivas. Lo que tenía y tengo es un trastorno de estrés postraumático, generado por una experiencia altamente traumática: una violación.

El TEPT (trastorno de estrés postraumático) es el conjunto de síntomas que presentan algunas personas después de experimentar un evento muy traumático, donde la mente de la persona se siente totalmente desprotegida. A través de un proceso de hipnosis, Dado me ayudó a reconstruir lo que me había sucedido esa noche.

Estábamos en un rancho en la fiesta de un amigo en común; Fernando y yo habíamos cortado hacía algunos meses y yo no tenía ninguna intención de regresar con él en realidad, la relación era tan tormentosa que me sentía mucho más ligera sin él. Yo estaba borrachísima y bailaba con otro hombre cuando me jaló y me dio un beso, yo se lo devolví y luego me llevó hacia un bosque que había cerca del rancho. Me pegó contra un árbol y me quitó las dos camisas que llevaba, yo no me sentí cómoda, algo no estaba bien. Lo empujé y busqué en el piso mis camisas, solo me dio tiempo de encontrar una y comencé a correr, no quería que me tocara. Corrí casi hasta el final del bosque cuando me atrapó por atrás, me volteó y así, parada, me bajó los pantalones y me violó. Todavía me despierto en las noches y escucho el sonido de su respiración.

Recuerdo que entraba y salía de mi cuerpo y que yo me quedé paralizada mientras veía una luz de un foco que me deslumbraba. El siguiente recuerdo que tengo es el de despertar sentada y recargada en un árbol, mientras él me abrazaba. Gran hijo de puta, primero me viola, y cuando he perdido el conocimiento, me lleva a un árbol y me abraza.

Al día siguiente, pasó por mí y me preguntó si recordaba algo, le dije que no y me contestó que habíamos tenido relaciones sexuales porque yo se lo había pedido. Me quedé perpleja. ¿Cómo era posible que yo hubiera dicho algo así? Y, sobre todo, ¿cómo no me acordaba? Estaba conmocionada y durante esos días no podía dejar de llorar. Una amiga me ayudó a conseguir la pastilla del día siguiente y me hizo una cita con un ginecólogo. Recuerdo mi perplejidad cuando el ginecólogo me confirmó que no era virgen y mi asombro cuando insistió en darme anticonceptivos, yo estaba decidida a no volver a pasar por algo así. Después de eso, regresamos y nuestra relación continuó por seis meses más; fue un período horrible de mi vida. Lloraba sin control y, sin entender por qué, odiaba estar con él; sin embargo, la idea de terminar me parecía insostenible. No lograba concentrarme y la escuela me parecía imposible. Y si antes de eso tomaba alcohol de manera excesiva, durante este período tomaba hasta perderme; mi autoestima estaba por los suelos, sentía que era demasiado estudiosa, demasiado conservadora, demasiado aburrida.

Seis meses después de la violación, pasamos un fin de semana en un rancho y, cuando ya estábamos muy borrachos, otra vez me tiró al piso enfrente de muchas personas, yo me levanté y corrí a pedirle perdón; más tarde, volvió a intentar abusar de mí. Los ataques empezaron después de ese fin de semana.

Afrontar todas estas vivencias y realidades ha sido una de las experiencias más dolorosas de mi vida; tuve que enfrentarme a mí misma, a la percepción que tenía de mí, mis emociones y sentimientos reprimidos. Sin embargo, era la primera vez que tenía un diagnóstico claro y que, por más doloroso que fuera, entendía lo que me estaba pasando. El trastorno de estrés postraumático es un trastorno de ansiedad que principalmente se caracteriza por *flashbacks* (es decir, revivir el evento de manera involuntaria), pesadillas, evitar situaciones que te recuerden al evento traumático, entumecimiento o bloqueo emocional, entre otras cosas.

Yo presentaba casi todos los síntomas de ese síndrome. El problema fue que mientras estaba siendo víctima de abuso, mi cuerpo entero entró en un estado de pánico total y utilizó el último mecanismo de defensa que tienen los mamíferos antes de perder la vida: hacerse el muerto. Por esa razón, el evento no quedó registrado en mi sistema consciente, y yo no recordaba nada. A esto se debe sumar la confusión que genera sufrir el abuso de una persona a la que se quiere y en la que se confía; para la mente humana es muy complicado entender esto, y se requiere de mucho tiempo y esfuerzo para reconocer que sí existió una violación. Aunque mi mente no recordara lo que había pasado, mi cuerpo lo tenía muy claro, y mis ataques fueron la manera en la que yo representé lo sucedido durante la violación. Primero me mareaba, me confundía y me quedaba ida, ya que cuando el evento sucedió yo estaba borracha; después no podía caminar, pues mientras huía de él, por el estado de ebriedad en el que estaba tampoco podía caminar bien, y al final me caía al piso igual que cuando me hice la muerta y me desvanecí, como último recurso para defenderme de mi atacante.

Las personas con TEPT también evitan lugares o situaciones similares a las del evento traumático, principalmente porque estas les generan *flashbacks*. El cerebro traumatizado no logra diferenciar entre la realidad en la que vive y el evento traumático, y ciertas cosas hacen que lo reviva una y otra vez.

En mi caso, eran principalmente las luces brillantes (ya que mientras estaba siendo violada, puse la mirada en un foco) y los lugares con gente y ruidos fuertes (pues me sacó de una fiesta). Además, fue por esta razón por la que yo me "curé" después de pasar un verano en Boston, ya que ahí mi cerebro logró sentirse seguro y había menos estresores que me hicieran revivir el evento traumático.

Las pérdidas de memoria, el acné en mi cara, la caída del pelo y mi rechazo a los hombres fueron mecanismos de defensa que mi inconsciente creó para evitar que volviera a ser atacada. Las náuseas y la falta de apetito fueron síntomas de la profunda ansiedad en la que vivía. Nadie se merece vivir así…

Lisbeth

.....

14

¿QUIÉN ROMPE EL CRISTAL?: EL PEDÓFILO

> Aunque me atormentaban mis acciones, me cautivaban. Una vez, o quizá más de una, lo llevé a la torre que era de concreto rígido, lejos del coro. Tenía barrotes de acero. Él tenía unos 7 años, era moreno y fue mi víctima más bella. Hice que posara como un preso con poca ropa. Tomé algunas fotos de él atado con una cuerda grande. Después posó para mí desnudo. Era como si yo pudiera hacer con él todo lo que quisiera.
>
> Robert Van Handel, sacerdote franciscano,
> pedófilo de 67 años.

.....

Hay dos psicopatologías con las que definitivamente no puedo trabajar: con un pedófilo y con alguien que maltrata animales. No puedo. Me siento rebasado por la falta de empatía que tienen con los demás. En un corazón podrido, no puede haber cabida para el tratamiento terapéutico. En las dos ocasiones en que un pedófilo se acercó a mí (ambas por obligación de un juez como una condición para tener libertad bajo fianza), elegí remitir el caso a otro terapeuta.

Decidí incluir este capítulo porque creo que para las víctimas de abuso sexual es de mucha ayuda conocer la perspectiva de aquel que cometió el crimen. Creo que este capítulo te ayudará a entender cómo razona la mente de un abusador infantil, y cómo siente y se conduce alguien que experimenta placer sexual por los niños.

En Los Ángeles, en 1992, el sacerdote franciscano Robert Van Handel fue denunciado por los padres de una de sus víctimas. Dos años después, tras mucha investigación de por medio, se declaró culpable de ser abusador de menores y de haber abusado sexualmente de por lo menos 25 niños varones *dentro* de la vida clerical.

Como parte de su tratamiento terapéutico, que se mantuvo en secreto por años, Van Handel escribió un ensayo titulado *Historia sexual*, donde describe en 27 páginas sus experiencias, sus deseos sexuales y los crímenes de abuso sexual que recuerda haber cometido. Aunque esos archivos no salieron a la luz y se mantienen aún en privado (para proteger a las víctimas), hay ciertas partes a las que la prensa tuvo acceso y que permiten acercarnos a la mente de un pedófilo. Es el primer relato de este tipo que sale a la luz pública en el marco de una disputa legal, a pesar de las miles de demandas similares que

se ventilan en los tribunales. El ensayo fue escrito entre 1993 y 1994; su contenido fue corroborado mediante cartas, entrevistas a las víctimas y documentos legales.

En el ensayo, Van Handel describe su día a día en el seminario y cómo utilizaba la vida clerical para esconder su perversión sexual. Describe en detalle algunos crímenes concretos, incluido el de uno de sus sobrinos de 5 años de edad y otros cometidos contra ciertos chicos del coro que dirigía y algunos estudiantes del seminario donde enseñaba.

"Comenzaba siempre mi juego favorito haciendo que el niño se quitara la ropa interior para poderlo tocar mejor y pedirle que se sentara en mi falda de seminarista; después, me hacía el dormido y así cerraba los ojos y disfrutaba de tenerlo entre mis brazos", declaró Van Handel.

En ese ensayo, el cura describe cómo toqueteaba a los miembros del coro fingiendo que les hacía cosquillas o les daba masajes durante ensayos individuales. Jugaba a los dardos con los chicos y terminaba haciendo como que luchaban. Les tocaba los genitales a los seminaristas en la secundaria, en los dormitorios y durante los viajes que realizaban para dar funciones; les tomaba también fotos a los niños y jóvenes en la regadera.

El ensayo mostró lo que ya se esperaba: Van Handel parecía no darse cuenta de la gravedad de sus actos y no expresaba remordimiento real; más bien describe la sensación de miedo y la paranoia que sentía por el temor a ser descubierto. Por el contrario, habla mucho de sus necesidades sexuales. "Me siento más feliz cuando estoy acompañado por un niño; y al margen del aspecto sexual, los niños necesitaban alguien con quien jugar; yo era esa persona", escribió.

En el escrito de Van Handel se evidenció que el mundo del pedófilo se encuentra considerablemente afectado respecto a su capacidad de amar de manera sana. La pedofilia es una perversión sexual que nace, como es conocido, del deseo de tener relaciones sexuales con niños, y aunque no parece tener todavía un claro origen que se pueda probar científicamente, se reconoce en los tratados de psiquiatría y psicología como una perversión sexual.

Muchos autores han escrito sobre el tema; uno de los más reconocidos es Carlo Ferrio, quien en su libro *Tratado de psiquiatría clínica y forense* (1959) explica claramente la diferencia entre la pedofilia y otras preferencias sexuales, y señala su contenido perverso: "La pedofilia es una perversión sexual en la cual el factor decisivo está representado por la edad del objeto del deseo".

El deseo y los abusos sexuales contra los niños no representan una novedad cultural. Sin embargo, en esta época son ampliamente criticados socialmente. En la antigua Grecia el término *pederastia* era solo la expresión de un género amoroso y no tenía un sentido infame. El sustantivo *pedofilia* no aparece en los antiguos escritos griegos, pero era usado muchas veces el verbo *paidophiles*. Es necesario recordar que para los griegos estas situaciones ocurrían siempre con jóvenes púberes (con caracteres sexuales secundarios presentes), ya que las relaciones sexuales con niños eran severamente castigadas. Así, lo que cambió a lo largo de la historia es la edad cronológica en la que se

reconoce la mayoría de edad por parte del Estado, no así la aceptación de las relaciones sexuales entre adultos y niños. En la antigüedad, alguien con 14 años de edad era considerado socialmente como un adulto con capacidad de trabajar, tener una relación amorosa e incluso de formar una familia.

Por desgracia, los problemas psicopatológicos y la etiología de la pedofilia permanecen todavía llenos de sombras y de aspectos no clarificados. La prevalencia de la pedofilia todavía no es conocida, ya que estos deseos son tan inaceptables en nuestra sociedad que se busca esconderlos en lo más profundo de la personalidad. En una extensa investigación que publicaron Smiljanich y Briere (1996) en la revista *Violence and Victims,* después de serias investigaciones respecto al tema podemos concluir que la prevalencia de la pedofilia en la sociedad oscila entre 3% y 4.2% de la población en general. Esto significa que si nos detuvieramos en la puerta de nuestra casa a contar a cien hombres que pasen por ahí (la mayoría de los pedófilos son hombres), nos toparíamos con tres o cuatro que tienen esta perversión.

Hay fenómenos sociales que se presentan a escala universal, sin importar el paso de los siglos, la cultura o el grado académico y a nivel socieconómico. La evidencia sugiere que la pedofilia no distingue origen étnico, condición económica, régimen político o religión. La pedofilia es un mal universal.

Michael C. Seto en *Pedophilia and Sexual Offending against Children* (2008) toca el tema de la pedofilia de manera profunda y exhaustiva. Desde mi punto de vista, es la mejor publicación sobre el tema que he encontrado hasta ahora. En este libro, Seto expresa que la primera pregunta que necesitamos plantear para entender la pedofilia es si se asocia con algún otro desorden psicológico o de personalidad. La respuesta es *positiva*. En general, la pedofilia es una manifestación del trastorno de personalidad sociopático o antisocial, y el contacto sexual con niños tiende a presentarse con otras conductas en contra de la integridad de la sociedad.

Así que hay una relación muy estrecha entre pedofilia y trastorno sociopático de la personalidad. Pero ¿qué significa tener un trastorno de personalidad antisocial?

Theodore Millon, en su libro *Psychopathy: Antisocial, Criminal, and Violent Behavior* (2002), describe con profundidad este trastorno. Explica que el trastorno de personalidad antisocial (TPA), a veces llamado *sociopatía*, es una patología de índole psíquica en la que las personas que la padecen pierden la noción de la importancia de las normas sociales, como son las leyes y los derechos individuales. Por eso, a pesar de que saben que están haciendo un mal, actúan de manera impulsiva para alcanzar lo que desean, cometiendo en muchos casos delitos graves.

La sociopatía es más común entre los hombres que entre las mujeres, pero no existen barreras de ninguna clase para padecerla. Para ser diagnosticado como sociópata, la persona debe tener al menos 18 años de edad (aunque desde los 15 años pueden presentarse algunos síntomas para que el trastorno sea dictaminado con precisión posteriormente). Entre las características más comunes del TPA se encuentran la ausencia

de empatía y remordimiento, con una marcada tendencia a justificar la violación de los derechos de los demás y con una reducida capacidad de autocrítica.

Entre quienes padecen este trastorno prevalece la constante búsqueda de nuevas sensaciones (que pueden llegar al extremo), la deshumanización de la víctima, falta de preocupación por las consecuencias, el egocentrismo, la falta de responsabilidad, la búsqueda de placer sobre todas las cosas y mayores niveles de impulsividad.

Dentro de los síntomas característicos que prevalecen en la conducta antisocial, se encuentra el síndrome de aislamiento. Este síndrome es también nombrado como huida o evitación. Se manifiesta como una tendencia a evitar las relaciones y el contacto con las exigencias sociales. Esta conducta se presenta en individuos reservados e introvertidos, es difícil de identificar y puede romper la armonía de la sociedad a la que pertenece el individuo.

Según los estudios realizados, estos individuos sufren la crítica, el rechazo o desprecio de la sociedad, por lo que utilizan como estrategia de defensa para evitar esas dificultades el ir en contra de lo socialmente establecido para compensar su falta de integración social.

En algunos casos este trastorno puede agravarse, especialmente cuando la persona consume drogas.

En el Anexo 1 se encontrarán los criterios para el diagnóstico del trastorno de personalidad antisocial. Estos criterios fueron revisados por el reconocido psiquiatra Manuel Valdés con base en el manual *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (2002), para hacerlos más accesibles a quienes no se dedican al mundo de la psiquiatría o de la psicología.

Los pedófilos tienden a presentar también alguna de estas conductas criminales: estafar para ganar estatus, robar para ganar recursos y mentir repetidamente, incluso ante evidencia de lo contrario. Entre más arraigados estén los rasgos sociopáticos en el individuo, más áreas de su vida se verán afectadas por sus conductas desadaptativas. No todos los sociópatas son pedófilos; sin embargo, *todos los pedófilos tienen rasgos sociopáticos*.

Van Handel comenta en su ensayo que en 1983 leyó en algún lado que el director de un coro había sido arrestado por abuso sexual de menores y que eso le generó ansiedad. Pero no fue porque hubiera sentido algún remordimiento por tener contacto sexual con menores, sino que experimentó ansiedad por ser descubierto, no por haberles hecho daño a los menores. “Por primera vez me enfrenté con el hecho de que lo que estaba haciendo tal vez era un delito”, concluyó.

No todos los abusos sexuales son realizados por pedófilos. Hay algunos que se dan porque el agresor no piensa que esté teniendo relaciones con un menor, como cuando confunde el cuerpo del menor con el de alguien más, principalmente cuando está intoxicado por alcohol, como en el caso de Paola, quien fue víctima del abuso de su padre. Otros se dan por negligencia o por desinformación (permitir que el menor vea pornografía o no tener precauciones básicas para que el menor no presencie las

relaciones sexuales entre adultos o el cuerpo expuesto del mayor). Sin embargo, lo que es una realidad es que el abuso sexual de menores es una conducta totalmente antisocial.

Seto identifica ciertos factores que los pedófilos tienen en común y que son observables en casi todos los casos:

- Incapacidad para socializar con adultos, es decir, poseen pobres herramientas sociales para relacionarse con otros mayores de edad, aunque tienen mejores habilidades que los demás adultos para relacionarse con niños.
- Vidas sociales y sexuales aparentemente convencionales, es decir, están casados y viven en pareja, o se dedican a una vida que justifique el que no tengan pareja (líderes de culto, milicia, sacerdocio o haber tomado el voto de castidad).
- Solo en el menor de los casos, han sido víctimas de abuso sexual en la infancia.
- Psicopatología relacionada con rasgos antisociales de la personalidad.
- Llevan a cabo *sin restricciones* las fantasías sexuales con menores.
- Pobre conciencia y poca responsabilidad para medir las consecuencias de sus acciones.

Van Handel habla en su ensayo de cómo sus fantasías sexuales se hicieron realidad en 1970, cuando se fue a Berkeley para obtener una maestría y fundó un coro para chicos de la zona. Allí, por primera vez en su vida abusó de un niño.

Aunque se sabe poco sobre el origen de la pedofilia y hay muchas piezas que aún están sueltas en el rompecabezas, Seto afirma que la tendencia es que los pedófilos se den cuenta a temprana edad (en la pubertad) de su interés por los prepúberes, y es en ese momento cuando empiezan a tener acercamientos sexuales con menores, aunque ellos no se consideren a sí mismos como pedófilos. Van Handel dijo que después de la secundaria fue cuando se percató de su interés sexual por los niños varones. Descubrió la pornografía infantil y comenzó a comprar revistas donde aparecían niños desnudos y también empezó a tomar fotos de muchachos jugando en una fuente de la escuela.

Lo que es una realidad es que los pedófilos tienen un contacto sexual muy pobre y escaso con parejas sexuales acordes con su edad y prefieren a los niños que aún no son fértiles.

En ese mismo sentido, V.L. Quinsey y M.L. Lalmière en su artículo *Evolutionary Perspectives on Sexual Offending* (1995), explican la conducta pedófila como una mala adaptación de algunos hombres hacia la belleza y la espontaneidad de la niñez. Los autores sugieren que la pedofilia es un desorden en el cual ciertos hombres con lo que los demás percibimos con ternura y cariño experimentan deseo sexual. Hablo de ciertas características que se encuentran solo en menores de edad: piel muy suave, ausencia total de vello y ojos muy grandes en proporción al resto de la cara.

Michael Seto también señala una predisposición a la pedofilia en quienes ya han cometido un crimen sexual contra una persona mayor de edad (violación, acoso,

exhibicionismo o voyeurismo), y la tendencia de este tipo de pedófilos es abusar de jóvenes púberes, es decir, de quienes ya han desarrollado las características sexuales secundarias.

V.L. Quinsey y M.L. Lalmière, en *Assesment of Sexual Offenders against Children* (2001), señalan algunas características básicas de la mayoría de los pedófilos:

- Es un hombre adulto. Solo 20% de lo pedófilos son menores de 18 años, y tienen por lo menos 16 años.
- Se relaciona mejor con niños que con adultos. No se adapta a situaciones sociales con gente de su edad.
- Tiene pocos amigos íntimos de su generación.
- Prefiere niños o niñas de una edad específica; es decir, hay una edad de preferencia en sus víctimas.
- Prefiere un género más que al otro; es decir, tenderá a abusar más de varones o más de niñas.
- Busca empleo o es voluntario en lugares relacionados con actividades infantiles, con el objetivo de tener cercanía con sus víctimas.
- Le gusta estar en parques o cerca de escuelas para sentir excitación sexual.
- Acumula fotografías de niños o niñas y pornografía infantil, ya sea para reducir las inhibiciones de las víctimas, para tener material para masturbarse cuando no tiene víctimas potenciales, para excitarse recordando actividades sexuales pasadas y para chantajear a sus víctimas.
- Habla con los niños o niñas en su mismo lenguaje, y a veces, como si fueran su pareja.
- Guarda ropa, juegos y demás objetos infantiles en su casa para jugar con sus víctimas de manera sexual.
- En cuanto a la orientación sexual de los pedófilos, podemos decir que la mayoría de ellos son heterosexuales en su vida sexual con adultos.
- El pedófilo busca grupos con tendencias sexuales semejantes (por ejemplo, en internet), los cuales usan símbolos de identificación –muchos ya han sido descubiertos por la policía de diferentes países–. Los símbolos están siempre compuestos por la unión de dos figuras similares, una dentro de la otra. La de forma mayor identifica al adulto; la figura menor al niño. Los símbolos se encuentran en elementos como monedas, medallas, joyas, anillos, llaveros. Por lo general, los triángulos representan a los hombres y los corazones a las mujeres. El pedófilo porta un símbolo de un triángulo mayor y uno menor si su preferencia es hacia los niños, o un triángulo mayor y un corazón menor si su preferencia es hacia las niñas.

Van Handel comenta que, en un intento por reformarse ante el miedo de ser descubierto, salió con tres mujeres, incluidas dos que tenían hijos en sus coros. Tuvo relaciones sexuales con una de ellas un par de veces, pero no lo disfrutó y lo atormentó la idea de que pudiese quedar embarazada. "No dejaba de pensar en los ojos grandes y la piel suave de los niños del coro", concluyó al hablar de su experiencia sexual con esa mujer.

El pensamiento erróneo del pedófilo minimiza y niega su responsabilidad respecto a su conducta desviada como agresor. Se presenta ante los demás como un sujeto adaptado socialmente y minimiza la seriedad de sus agresiones mediante justificaciones. La única lógica posible de estos crímenes es la que él ve y que se da en un diálogo interior muy simplista, como suele pasar con todos aquellos que sufren del trastorno de personalidad antisocial.

Los abusadores sexuales no siempre cometen sus crímenes de la misma forma. En el mundo de las mentes tenebrosas, la perversión ciertamente es infinita. Cualquier explicación de por qué ciertos individuos poseen una sexualidad tan deformada será incompleta si se ignora la variable más importante: el criminal mismo. Cada persona es un producto único de naturaleza y crianza, destino genético e influencias ambientales. Lo que tiene un gran impacto en una persona puede no tener efecto en otra. Un número infinito de factores contribuyen a la génesis de un abusador sexual; la conducta desviada nunca es producto de un solo elemento.

Así, Van Handel recuerda que cuando era seminarista abusó de un chico que se encontraba en la enfermería. Van Handel justifica su acción diciendo que así lo haría sudar y se le quitaría la fiebre. "Cuando yo estudiaba en el seminario, un sacerdote abusó de mí de esa misma manera, y aunque no creo que eso haya sido determinante en mi vida, es curioso que diez o 15 años después yo hubiera hecho exactamente lo mismo", expresó al respecto.

Los abusadores infantiles tienen una preferencia sexual definida por los menores. Sus fantasías sexuales se centran en los niños. Casi siempre buscan tener acceso a los menores y dañan a múltiples víctimas. En este grupo se encuentran muchos adultos cercanos a las víctimas –padres, tíos, primos, hermanos, abuelos–. Esta información es incómoda y sumamente perturbadora, pero su realidad es innegable. Muchas veces el enemigo se encuentra en nuestra propia casa. Su conducta sexual es compulsiva, y ejecutan su crimen por una "necesidad" que los lleva a desplegar actos antisociales de tipo sexual. Tienen rituales específicos, como elegir solo a víctimas de una edad determinada o de un sexo en particular, ejecutar el abuso sexual de cierta manera, usar objetos, hablar de forma romántica ante su víctima, usar cierto tipo de ropa y todo lo que sea necesario para cumplir sus fantasías.

El abusador de menores siempre es mentiroso y manipulador. Planea con cuidado su delito. Evalúa sus posibilidades. Suele usar la tecnología para excitarse (como internet y videos). Muchas veces coleccionan pornografía infantil (impresa y en video). Se acerca

al infante de forma seductora, mostrándole atención y halagándolo. También chantajea a su víctima, o la soborna con regalos o con la promesa de hacerle ciertos favores.

Al igual que en el caso de Van Handel, la mayoría de los abusadores ocultan de manera astuta su perversión. Tienen gran habilidad para entender y manejar a sus víctimas, pues detectan fácilmente las necesidades de los niños.

En conclusión, el abuso sexual a un menor no se puede explicar sin entender la mente trastornada. La pedofilia se considera un crimen, y merece ser castigada. Por desgracia, un pedófilo siempre está dispuesto a volver a atacar, aunque sepa que corre el riesgo de ser denunciado.

ANEXO 1
Criterios para el diagnóstico del trastorno de personalidad antisocial

a) Un patrón general de desprecio y violación de los derechos de los demás que se presenta desde la edad de 15 años, además de presentar tres (o más) de las siguientes características:

1. Fracaso para adaptarse a las normas sociales y a las leyes, como lo indica el perpetrar repetidamente actos que son motivo de detención.
2. Deshonestidad, como mentir repetidamente, utilizar un alias, estafar a otros para obtener un beneficio personal o por placer.
3. Impulsividad o incapacidad para planificar el futuro.
4. Irritabilidad y agresividad, que se manifiesta en peleas físicas repetidas o agresiones.
5. Despreocupación imprudente por su seguridad o la de los demás.
6. Irresponsabilidad persistente, como la incapacidad de mantener un trabajo o de hacerse cargo de obligaciones económicas.
7. Falta de remordimientos, como lo indica la indiferencia o la justificación por haber dañado, maltratado o robado a otros.

b) El sujeto tiene al menos 18 años.

c) Existen pruebas de un trastorno disocial que comienza antes de la edad de 15 años (trastorno de la personalidad desafiante o trastorno negativista desafiante).

d) El comportamiento antisocial no aparece exclusivamente en el transcurso de un cuadro esquizofrénico o un episodio maníaco.

15

¿Y QUÉ TAL SI NUNCA SUCEDIÓ?

He querido buscar ayuda desde hace tiempo. He tenido tres parejas sexuales en toda mi vida y con ninguna de ellas he logrado tener un orgasmo. Actualmente, estoy con un arquitecto que me quiere mucho. A mí me gusta, aunque no lo quiero todavía. Yo no me puedo enamorar de él. Hace años fui a una terapia por problemas en el colegio, en la prepa, en la que me dijeron que seguramente todos mis problemas eran porque había sido víctima del abuso sexual de mi padre.

Hacía seis años que no lo veía… Me quedé en *shock*, y por más que traté de recordarlo parecía que no estaba en mi memoria. Solo sabía que lo odiaba desde siempre. Todo lo que había escuchado de él era malo. Era una mala persona que le hizo la vida imposible a mi familia. Todo lo que mi madre me había dicho sobre él era cierto: era una mierda de ser humano.

Tengo problemas sexuales, soy anorgásmica y no puedo confiar en los hombres. Quiero que funcionen las cosas con mi arqui, y tener relaciones satisfactorias con él y poder enamorarme. Acudí a terapia porque durante años creí haber sido violada por mi padre. Él ya murió y ni siquiera quise ir a su funeral. No podía ir al funeral de alguien que violó a su propia hija; este es el motivo por el cual busqué a Dado.

Elisa, gastrónoma de 32 años.

.....

Tal vez has comprado este libro porque estás en la misma situación que Elisa. No puedes recordar el abuso sexual del cual crees que fuiste víctima. Aunque parezca difícil de creer, hay pacientes que tienen dudas sobre si existió o no un abuso sexual en su infancia. Existe un debate sobre la represión y su poder. ¿Es posible que los recuerdos puedan estar tan reprimidos que la capacidad de recordar el trauma y el dolor queden perdidos en la mente inconsciente?

La mayoría de quienes leerán este libro y que sufrieron abuso sexual en la infancia recordarán haber sido víctimas de ese abuso. Quizá no le han contado a nadie lo que sucedió, tal vez nunca han dimensionado las consecuencias negativas que ese evento trajo consigo. Es posible que nunca antes hayan hecho algo para resolver los síntomas secundarios que desencadenó. Sin embargo, en algún lugar de su mente consciente, siempre supieron que el abuso sexual se llevó a cabo.

Al leer este libro, algunas personas, a pesar de tener muchos de los síntomas secundarios de los que hablamos en los primeros capítulos y aun después de haber revisado en detalle cada capítulo, afirmarán que no pueden asegurar si el abuso ocurrió, pues no tienen un solo recuerdo, una sola huella mnémica del abuso sexual que creen haber vivido en la infancia.

Quizá lo que buscas al leer este libro sea aclarar la información que recibiste de tus padres, de algún psicólogo que te diagnosticó como víctima de abuso sexual en la infancia con base en los síntomas secundarios que presentaste, o quizás estés buscando encontrar respuestas a las dudas que tienes sobre lo que realmente sucedió en tu vida, ya que no sabes con certeza si fuiste víctima del abuso de tu padre, tu tío o de otro pedófilo, después de escuchar el comentario de algún profesional o amigo cercano respecto a ciertos síntomas emocionales que presentas y que se relacionan con el abuso sexual infantil.

¿Es la represión real o es solo un concepto derivado del debate psicológico del siglo XX? Por desgracia, hay dos aspectos que complican el esclarecimiento total del tema: las creencias culturales y la dificultad para realizar investigaciones cuantitativas confiables.

Aunque está demostrado a través de miles de casos que existe la represión –término que utilizó Freud para describir el mecanismo de defensa por el cual una persona evita enfrentar información invasiva para la conciencia, sepultándola en la mente inconsciente–, también es cierto que muchos terapeutas han exagerado la importancia de ese mecanismo de defensa en su práctica profesional y siempre dan por hecho la existencia de material reprimido como explicación de los síntomas de sus pacientes, aun cuando no puedan demostrarlo.

La creencia absoluta en la represión convierte la terapia en un modelo en el cual el paciente es un ente pasivo en el proceso de recuperación de la memoria y, por tanto, del cambio en su calidad de vida, pues no hay nada que pueda hacer para recuperar esa información que fue sepultada en las profundidades oscuras de la mente inconsciente. Creo que este modelo refuerza la convicción cómoda e imprudente de que no somos responsables en lo absoluto de nuestro cambio de vida hacia la sanación. ¿Cómo puedo ser responsable de mis acciones si ni siquiera puedo recordar el origen de las mismas?

Así, desde el punto de vista psicoanalítico ortodoxo, las conductas que provengan de la represión serán prácticamente imposibles de cambiar. Esto puede ser altamente desmotivante para quien realmente busca ayuda.

El segundo problema con el tema de la represión, entendida tal cual la plantea Freud, es sobre la investigación y confiabilidad de la misma. ¿Cómo se puede medir la veracidad de algo que supuestamente el paciente no es capaz de recordar?

Elizabeth Loftus, en su libro *The Myth of Repressed Memory* (1994), un libro majestuoso que todos los psicólogos deberíamos leer, plantea que el valor de la ciencia se basa en la idea de que la verdad debe ir acompañada de su demostración.

Loftus, de manera acertada, expresa la siguiente idea:

> ¿Cómo puede un investigador apegado al método científico buscar evidencia para probar o refutar un proceso mental inconsciente, a partir de una serie de eventos internos que ocurren de manera espontánea, sin que exista alguna señal externa que nos indique que algo va a ocurrir, está ocurriendo o ya ocurrió en la realidad? Y en la misma línea: ¿cómo un científico puede probar o refutar que un recuerdo que se recupera espontáneamente representa la verdad y nada más que la verdad, sin ser la mezcla de la realidad con lo que hemos imaginado que ocurrió o, tal vez, un puro y llano invento de la mente?

El planteamiento anterior parece confrontarse totalmente con lo que Leonore Terr, en su libro *Unchained Memories* (1994), explica al confirmar que ciertas víctimas de abuso sexual olvidan y reprimen recuerdos.

Terr retoma lo que Linda Meyer Williams, una reconocida investigadora sobre abuso sexual infantil, descubrió a partir de una investigación realizada con cien mujeres que fueron víctimas de abuso sexual antes de los 12 años y que fueron examinadas en un hospital de Estados Unidos. Ellas o sus familiares reportaron a las autoridades que habían sufrido ese abuso. Williams publicó el resultado de su investigación en el artículo *Recall of Childhood Trauma, a Perspectiva Study of Women's Memories of Child Sexual Abuse* (1994).

Williams descubrió que 38% de las mujeres que habían estado en esa sala de urgencias no recordaban ni siquiera que estaban ahí ni mucho menos el evento sexual que las había llevado hasta el hospital. Lejos de manifestar vergüenza, culpa, enojo, miedo o conductas autodestructivas, estas mujeres solo presentaban sorpresa ante el hecho de no poder recordar la visita a la sala de urgencias, en la que necesariamente habían estado, pues aparecían registradas en los archivos del hospital. Esto, aseguran Terr y Williams, confirma que la represión extrema existe y es un mecanismo de defensa que utiliza una persona altamente traumatizada.

Este estudio, en su momento, pareció confirmar lo que Freud y su teoría de la represión afirmaban. Sin embargo, lo que realmente confirmó es el hecho de que los recuerdos pueden ser *olvidados*, no escondidos en algún lugar secreto de la mente inconsciente esperando a ser descubiertos por alguna fuerza externa.

Al mencionar lo anterior tengo el objetivo de aclarar cuáles son los verdaderos alcances de la represión. La mente y su memoria pueden ser terrenos pantanosos, pero lo que es una realidad es que no existe ningún estudio que pueda confirmar que una víctima de abuso sexual infantil reprima el evento a tal punto de haberlo olvidado por completo. Lo que se comprobó en el estudio de Williams era que algunas chicas que habían sido llevadas a la sala de urgencias, después de que ellas o sus familiares habían denunciado algún tipo de abuso sexual, habían olvidado haber estado en el hospital. Nunca sabremos, infortunadamente, si las acusaciones de abuso sexual de 38% de los familiares de las chicas que estuvieron en el hospital eran ciertas y realmente había ocurrido un abuso sexual. Lo único que sabemos fue que olvidaron por completo haber estado en la sala de urgencias.

Por otro lado, para los psicoterapeutas especializados en trauma, cada vez nos es más claro que en algunos casos la creencia de haber sido víctima de abuso sexual en la niñez puede ser producto de la fantasía e imaginación o manipulada por alguna persona que busca difamar al supuesto abusador. Sabemos que un padre enojado con su pareja puede llegar a implantar en su hijo la creencia de que fue víctima de abuso sexual para vengarse de su cónyuge. Este fenómeno es cada vez más común.

En algunos casos puede ser que el abuso sexual haya existido, aunque ciertos detalles

del mismo no sean veraces. Es una realidad que cuando un ser humano está sufriendo un alto grado de ansiedad, los datos percibidos, registrados y archivados por su mente generalmente no son tan apegados a lo que realmente sucedió o no concuerdan con la sucesión real en tiempo y espacio de lo sucedido. En este tipo de casos, no se cuestiona si sucedió o no el evento traumático, sino si la descripción de los detalles refleja lo que ocurrió en realidad, ya que estos pueden estar equivocados.

¿Te acuerdas cuando de niño jugabas al teléfono descompuesto? Se iniciaba con una frase que, conforme iba avanzando el juego, y mientras un niño se la decía a otro al oído, iba transformando su mensaje poco a poco hasta que al final se comunicaba algo totalmente diferente de la idea original. Lo divertido del juego era comprobar cómo la comunicación de boca en boca y los malos entendidos, junto con la imaginación de los niños al escuchar algo absurdo, iban transformando el mensaje original en algo totalmente diferente. Pues algo así puede llegar a suceder con los recuerdos.

En su libro, Loftus describe cómo en una de sus clases, mientras ella miraba el pizarrón, un ladrón entró y robó la bolsa de una de sus alumnas. Hubo un gran alboroto y ella solo alcanzó a voltear para mirar a un hombre vestido de azul corriendo por el pasillo. Cuando preguntó a los alumnos las características físicas del ladrón para denunciarlo, la joven a quien le habían robado la bolsa aseguró que era un hombre joven, vestido de azul y con barba.

Después de que la joven describió al ladrón, lo describieron otros seis estudiantes y cuatro de ellos aseguraron que había sido un hombre con barba vestido de azul. Uno de ellos aseguró que estaba vestido de azul, pero que no tenía barba; el sexto estudiante solo recordaba que era rubio y que vestía de azul.

Para fortuna de la chica que sufrió el robo, otro estudiante universitario vio el robo desde lejos y logró que un guardia capturara al ladrón. En efecto, se trataba de un hombre joven, blanco, rubio y vestido de azul, como todos los que lo habían visto recordaban; sin embargo, era lampiño. No había rastro de barba en la cara.

A raíz del evento anterior y después de investigaciones profundas posteriores, Loftus afirmó que quien es considerado como una figura de autoridad en un momento determinado puede manipular de manera consciente o inconsciente el recuerdo de alguien que se encuentre en una situación de vulnerabilidad. Este hallazgo se dio después de estudios en los que se llegó a la conclusión de que se puede inculcar o implantar una *falsa memoria.*

Estudiantes guiados por Loftus realizaron estudios exhaustivos sobre *falsas memorias* que se pueden *sembrar* en un ser humano y llegaron a la conclusión de que hay ciertas situaciones, especialmente las que generan ansiedad, en las que se pueden sembrar, inculcar o distorsionar ciertos recuerdos. El abuso sexual es una de esas circunstancias en las que pueden implantarse falsas memorias.

En este sentido, Loftus describe un experimento que realizaron sus alumnos con un grupo de cien estudiantes de la universidad escogidos al azar, quienes en un auditorio

presenciaron el testimonio de cuatro personas que describieron en detalle lo traumático que había sido haberse perdido cuando niños en un supermercado. Los cuatro testimonios fueron muy detallados y con fuerte contenido emocional.

Después de tres meses, se entrevistó por separado a los cien alumnos que habían escuchado los testimonios y se les preguntó si alguna vez se habían perdido en un supermercado en la infancia. Un sorprendente 62% de los participantes aseguró que sí y hasta detallaron cómo había sido la experiencia cuando, en realidad, la mayoría de ellos jamás la había vivido.

Este estudio, como muchos otros que realizó Loftus con su grupo de trabajo, sugiere que algunos detalles y hasta recuerdos completos pueden ser integrados en la mente de un ser humano, sin que realmente hayan existido, hasta el punto de que el evento toma vida propia, como si en realidad hubiera sucedido: este es el caso de muchas denuncias de abuso sexual.

Evidentemente este tipo de estudios (sobre falsas memorias) no se ha realizado con situaciones de abuso sexual, ya que sería demasiado traumático para los implicados. No sería ético someter a alguien a escuchar detalladamente el sufrimiento de un ser humano que fue víctima de abuso sexual, solo para comprobar que con ello se pueden generar falsas memorias.

Los psicólogos clínicos sabemos que pueden existir falsas memorias en nuestros pacientes; sin embargo, el tema es tan delicado que necesitamos abordarlo con mucha cautela. Esta es la razón por la cual decidí incluir este capítulo en esta parte del libro. Quizá tú te encuentres en esa situación y, a pesar de haber leído este libro y haber analizado en detalle su contenido, aún no puedas saber con certeza si fuiste víctima de abuso sexual cuando eras niño. Tal vez lo dudes porque no lo recuerdas o porque alguien implantó ese recuerdo. Si este es el caso, probablemente te estés enfrentando a una falsa memoria.

La memoria es de cierta manera una reconstrucción del pasado y, por lo mismo, es altamente susceptible de ser erosionada, sesgada, y en muchas ocasiones se llena de información errónea. Es un error importante considerar nuestros recuerdos como una fuente veraz de información, sin importar la intensidad emocional que esté asociada a ellos.

Siempre necesitamos corroborar lo que creemos que recordamos, aunque debemos asumir que no todo lo que recordamos es totalmente cierto. En el caso del abuso sexual, necesitamos validar lo que la víctima siente sin exigirle comprobación científica de los hechos. Esta es la base principal sobre la que se construye una relación terapéutica sana: validar y considerar importante todo lo que el paciente reporta, siente y recuerda, aunque no haya una prueba evidente de que sus recuerdos son veraces. Es inevitable que surja entonces la pregunta siguiente: ¿Para qué tratar de recordar la "verdad" si sabemos de antemano que esta puede no serlo? La respuesta es: *para entender nuestro presente.* No importa si un recuerdo es veraz o fue implantado, afectará nuestra percepción de la

realidad.

Nuestros recuerdos son importantes en la medida en que logran generar conciencia en nuestro presente. Nuestra memoria tiene impacto en áreas importantes de nuestra vida, como son, por ejemplo, nuestro comportamiento y nuestras relaciones interpersonales pues:

- Nuestros recuerdos (sean veraces o no) nos ayudan a comprender nuestro comportamiento actual.
- Nuestros recuerdos (sean veraces o no) explican en cierta medida nuestra visión del mundo, nuestras relaciones interpersonales y nuestro grado de confianza en nosotros mismos y en los demás.

Es muy importante recalcar que nuestro pasado no disculpa nuestro presente. Nuestros recuerdos son fotografías que nos permiten abrir puertas hacia la comprensión y el trabajo personal de nuestra historia, para que con humildad la transformemos para tener una mejor calidad de vida. Si esas fotografías reflejan exactamente lo que sucedió en el pasado no es lo significativo. Lo importante es transformar nuestro presente y nuestro actuar en el mundo.

Existe un mecanismo de defensa que nos impide traer a la conciencia la verdad y recordarla. No significa que *no sepamos* que existe esta verdad, o que la hayamos olvidado del todo (como ocurre con la represión), sino que simplemente evita que la reconozcamos plenamente.

Este mecanismo de defensa se llama *supresión*, y se diferencia de la represión en que en la primera se acepta y se conoce el material, pero este, por momentos, no accede a la conciencia, mientras que en la segunda el material queda totalmente atrapado en la mente inconsciente del ser humano.

Una de las experiencias más impactantes que he vivido es cuando Araceli, mi exesposa, y yo fuimos asaltados y secuestrados cuando todavía éramos novios. Nos subimos a un taxi y el chofer pertenecía a una banda de secuestradores. El chofer recogió a dos de ellos a pocas cuadras de distancia de donde subimos y estuvimos dando vueltas por la ciudad por más de dos horas. Después, bajaron a Ara y me llevaron a mí para obtener dinero.

Esta experiencia que te cuento fue muy impactante y traumática en su momento; sin embargo, ya no está en mi conciencia todo el tiempo como antes. Sé que sucedió ese asalto y que la pasé muy mal, pero su recuerdo y su implicación emocional se *suprimen* hoy en día, y pasan meses sin que la recuerde. Lo mismo sucede con el abuso sexual que viví en la infancia. Sé que lo viví, sé cómo fue, pero rara vez acude a mi mente en la actualidad.

En psicología, la *supresión* se considera un mecanismo adaptativo o una estrategia de afrontamiento, en el cual deseos, impulsos o ideas son mantenidos a raya sin llegar a la represión.

La vida en sociedad requiere que el individuo a veces aplace la satisfacción de sus necesidades. Una persona puede estar convencida de que, para evitar males mayores, debe postergar, quizás indefinidamente, la aceptación de cierta información que se encuentra en la mente inconsciente y que podría generarnos el impulso de satisfacer ciertas necesidades. Esto supone que la persona deje de traer a la conciencia información que conoce porque hacerlo le causaría problemas importantes. Un ejemplo de ello sería cuando vamos a un restaurante y pedimos un corte de carne para comer, pero no pensamos en la escena de una vaca sufriendo, destazada o llena de sangre. Sabemos que el corte de carne perteneció a un animal que murió en un matadero; sin embargo, no es información que nos resulte agradable recordar en un momento de gozo.

Otro ejemplo claro de ello es el comportamiento ético que debe seguir un psicoterapeuta cuando su paciente es una persona atractiva. Para no poner en riesgo el desempeño profesional, se debe omitir esta información de la conciencia, es decir, necesitamos mirar al paciente únicamente como un ser humano, suprimiendo la percepción de su belleza. Solo así se pueden romper las barreras en la comunicación terapeuta-paciente.

La supresión es un mecanismo adaptativo en el que, al parecer, nos volvemos ciegos ante algo que sabemos que es verdad para poder funcionar de la mejor manera posible en la vida. Este es un mecanismo sano, ya que nos permite olvidar lo que nos lastima, ofende o nos hace daño. ¿Te imaginas si no pudiéramos olvidar todo aquello que nos ha ofendido en la vida? Tendríamos que terminar con prácticamente todas nuestras relaciones interpersonales.

Sin embargo, hay una gran diferencia entre reprimir información y suprimirla. En la primera, la verdad no se conoce y, por lo mismo, no se puede aceptar. En la segunda, la verdad se conoce y se acepta, pero se olvida y se esconde para que no sea incómoda, dolorosa o discapacitante en nuestra vida cotidiana.

En mi opinión profesional, después de trabajar por más de 18 años en psicología clínica, la represión definida como un mecanismo totalmente instaurado que nos lleva a olvidar por completo un hecho traumático *no existe.* Creo que efectivamente olvidamos información dolorosa (a veces, traumas muy grandes), pero como respuesta a un mecanismo de defensa que no es más fuerte que nuestro núcleo de la personalidad que es el yo. Este, al final del día, recuerda lo que vivió. Así que creo en la existencia de la *supresión* más que en la de la *represión*.

Lo que quiero decir es que nuestra intuición y la búsqueda de la verdad siempre serán más poderosas que la represión. Muchas veces mis pacientes me preguntan si es posible que hayan sufrido abuso sexual y que no lo recuerden. La respuesta que les doy es la siguiente: “Puede ser que no lo hayas recordado *hasta ahora*; sin embargo, si sucedió, lo sabrás. Si has tratado de encontrar la verdad y no recuerdas nada al respecto y solo *crees* que pudo haber sucedido, lo más probable es que se trate de una falsa memoria”.

Así como creo que tenemos la capacidad para bloquear recuerdos, estoy convencido

de que también tenemos la capacidad para desbloquearlos. Para nuestro yo, nuestra esencia, es más doloroso bloquear los recuerdos incómodos que desbloquearlos. Siempre hay un hilo conductor entre lo que realmente vivimos y nuestro comportamiento actual.

Haber sido víctima de un abuso sexual infantil es terrible, como lo es también creer que lo fuimos y que esto no sea verdad. Es común que algunos pacientes acudan a mi consultorio con esta creencia, fundada en la opinión de un familiar cercano, del cónyuge, de un amigo o de algún terapeuta con una interpretación sesgada. Por eso es tan delicada la interpretación que hacemos los psicólogos en el espacio terapéutico.

Yo no recuerdo haber sufrido abuso sexual de niña, pero mi esposo siempre me lo pregunta; cree que lo sufrí porque no puedo tener orgasmos, y ahora lo he llegado a dudar, ¿qué tal si es cierto?

Susana, ama de casa de 36 años.

.....

En mi terapia anterior mi terapeuta me aseguró que yo había sido víctima del abuso sexual de una figura masculina mucho mayor que yo; él cree que fue mi abuelo, por la cercanía que tenía con él. Todo surgió por un sueño en el que yo despertaba en la cama de mis abuelos y estaba desnuda mientras mi abuelo me veía.

Llevo años buscando la verdad. Mi abuelo murió. ¿Y si realmente abusó de mí? ¿Por qué me hizo eso? Y por otro lado, yo lo quise toda mi vida, fue como el padre que nunca tuve y no recuerdo que me haya tocado.

Georgette, diseñadora de modas de 42 años.

.....

Desde muy temprana edad me di cuenta de que me gustaban los hombres. Casi al finalizar la preparatoria, cuando me acerqué a pedirle consejo a mi titular, un legionario, me dijo que eso no era normal. Me preguntó quién había abusado de mí, ya que solo por eso a un hombre le podía atraer otro hombre.

Yo tuve una infancia muy bonita y no recuerdo que nadie me hubiera tocado ni que me hubiera hecho daño. Es más, recuerdo que dos de mis tíos eran muy guapos y me hubiera gustado que me tocaran, pero nunca nadie lo hizo. Nunca me había sentido incómodo con ser gay hasta que supe que tal vez fui víctima del abuso de alguien, y no poder recordarlo me genera mucha incomodidad.

Héctor, estudiante de Ingeniería Mecatrónica de 23 años.

.....

Mis papás se divorciaron cuando yo era muy chiquita. Nunca volví a ver a mi papá y mi mamá siempre dijo que me había hecho cosas horribles que prefería nunca repetir… Yo sabía que mi papá me buscaba y que hasta le depositaba a mi mamá una pensión para mí, eso me lo dijo mi nana a escondidas cuando cumplí 15 años.

A la edad de 18 años, sin querer, me encontré un acta de la Delegación Benito Juárez, en la que mi mamá demandaba a mi padre por abuso sexual hacia mí. Por la fecha del acta, yo tenía 6 años. En el acta mi madre explica cómo ella llegó de trabajar y encontró a mi padre acostado en la cama principal desnudo mientras me tocaba los glúteos y me metía el dedo medio en la vagina. Me quedé paralizada. ¿Sabes lo que fue para mí leer esto? ¿Saber que la razón por la cual mi madre se divorció de mi papá fue que él hubiera abusado de mí? Guardé esa acta en el cajón y durante años me quedé callada. A ratos se me olvidaba, pero apenas alguien me preguntaba por mi papá o veía a una niña con su papá, venía a mi mente la descripción de cómo había sufrido el abuso de mi propio padre y me daban ganas de llorar. Podía cerrar los ojos y ver la escena, pero no sabía si era verdad o era algo que mi madre había imaginado después de tantos años de pensarlo.

A los 21 años, una noche llegué borracha a la casa y mi mamá y yo peleamos. Entonces le eché en cara que nunca me hubiera dicho que mi padre había abusado de mí. Ella no supo qué contestar. Le pedí a gritos una respuesta y solo se limitó a decir: “Eso es lo que *creo* que vi”. Me sentí totalmente confundida. A raíz de ese pleito fui a terapia. Fui con Dado buscando una respuesta. Tengo 24 años y ahora sé que eso no sucedió. Hemos trabajado con hipnosis y con técnicas para sanación y las únicas escenas que han venido a mi mente son cuando mis padres se gritaban, cuando me dijo mi mamá que jamás volvería a ver a mi padre y todo lo

que viví cuando encontré esa demanda.

Hace dos meses volví a ver a mi padre. Llorando me explicó que él jamás hubiera sido capaz de tocar a su hija y que cuando mi madre descubrió que él le era infiel, le juró que se lo pagaría caro… Le creo. ¿Por qué? Mi intuición me lo dice. No le tengo miedo, no me siento amenazada cuando estoy con él. Ahora tengo mucho que sanar. Mi madre me privó por una mentira, por venganza, de la relación con mi padre. Estoy furiosa con ella.

Teresa, estudiante de Diseño Industrial de 24 años.

.....

En resumen, creo que si la represión total realmente existiera, los seres humanos no tendríamos la capacidad de recuperar recuerdos que se perdieron en nuestra memoria y entonces estaríamos destinados a escribir nuestra historia con base en la suerte, sin poder confiar en nuestro aprendizaje y en nuestra intuición. En algunos casos, los recueros acerca del abuso sexual en verdad se pueden olvidar *casi* por completo, pero nuestra capacidad de recordar lo que realmente sucedió es la base para poder transformar nuestra historia y nuestra relación con el mundo.

En la mayoría de los casos, si no podemos recordar aquel trauma, es porque realmente no sucedió.

En ocasiones, lo que escuchamos en una narración o lo que vemos en el cine y en la televisión se mezcla con otros recuerdos verdaderos y con la fantasía, y entonces queda registrado como si nos hubiera pasado. Nuestro cerebro es complejo de entender, y somos capaces de engañarnos a nosotros mismos con formas que podrían parecer honorables, sinceras y llenas de buenas intenciones. De hecho, el área de la memoria dentro del cerebro se liga cercanamente con el área de la ilusión (distorsión no consciente de la verdad). Sin embargo, el que digamos cien veces una mentira no la convierte en verdad.

Decidí incluir este capítulo en el libro porque hoy en día cada vez es más común que se presenten casos de *alienación parental*; es decir, cada vez es más común que se acuse a ciertos padres de familia de haber cometido crímenes sexuales en contra de sus hijos sin que esto sea cierto. No estoy diciendo que todos los padres que han sido acusados de abuso sexual sean inocentes, pero hay quienes nunca abusaron sexualmente de sus hijos y no pueden tener contacto con ellos, ya que, al tener falsas memorias, los hijos creen que fueron víctimas de incesto. Básicamente, en este tipo de situaciones están involucradas madres vengativas y mentirosas que buscan desquitarse con el padre a través de sus hijos. Esto se llama *alienación parental*.

Gardner R., en su libro *The Parental Alienation Syndrome and the Differentiation between Fabricate and Genuine Child Sex Abuse* (1987), explica de manera muy atinada lo que es la alienación parental.

El *síndrome de alienación parental* o SAP es un conjunto de síntomas que se produce en los hijos cuando un progenitor, mediante distintas estrategias, transforma la conciencia de sus niños con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor.

Esta dinámica ocurre en algunas familias de padres divorciados, aunque se puede dar en padres que aún permanecen juntos en relaciones destructivas. Se trata de un síndrome en el que pelean los padres, uno en contra del otro.

Habitualmente, esta situación la desencadena uno de los progenitores en contra del otro, tras un proceso de divorcio o separación. También puede ser provocada por una persona distinta del custodio del menor (la nueva pareja, uno de los abuelos, un tío, un amigo cercano del padre).

Este síndrome es muy tóxico, ya que implica que un progenitor fomenta odio patológico en sus hijos en contra del otro progenitor.

En su *Curso terapéutico de aceptación* (2007), José Antonio Higuera explica acertadamente cómo el progenitor alienador desarrolla un mensaje y un programa mental y conductual en sus hijos, que normalmente se denomina *lavado de cerebro*. De esta manera, los hijos que sufren este síndrome desarrollan un odio patológico e injustificado hacia el progenitor alienado, que tiene consecuencias devastadoras en el desarrollo físico y psicológico de estos. Otras veces, sin llegar a sentir odio, el SAP provoca en los hijos un deterioro de la imagen que tienen del progenitor alienado, la cual resulta en un concepto con poco valor sentimental o social que el que cualquier niño necesita tener de sus progenitores, es decir, no se siente orgulloso de su padre o de su madre como los demás infantes o adolescentes.

El síndrome de alienación parental está considerado como una forma de maltrato infantil. Sin embargo, existe una resistencia por parte de los profesionales para aceptarlo y aun en ciertos casos en los que judicialmente se ha demostrado que existe SAP, lo cual desacredita el testimonio de la madre y del hijo o la hija (supuesta víctima del abuso, en especial sexual, del padre), la ley castiga al supuesto abusador. Por esta razón, el diagnóstico diferencial del síndrome de alienación parental requiere que no exista maltrato previo, psicológico, físico o sexual hacia la madre o hacia los hijos por parte del progenitor alienado.

El simple hecho de que un progenitor insulte o desvalorice al otro en presencia de sus hijos, o que les hable de problemas de pareja que nada tienen que ver con el vínculo parental del otro progenitor con ellos, implica estar pisando el terreno del SAP.

Michael Price, en su *Revenge and the People who Seek it* (2009), al igual que Eric Jaffe, en *The Complicated Psychology of Revenge* (2010), explican detalladamente algunos de los signos de alerta de alienación parental en los niños.

- Impedir al otro progenitor ejercer el derecho de convivencia con sus hijos.
- Involucrar al entorno familiar y a los amigos en los ataques contra el cónyuge o excónyuge.
- Subestimar o ridiculizar los sentimientos de los niños hacia el otro progenitor.
- Incentivar o premiar la conducta despectiva y de rechazo hacia el otro progenitor (basta con que los niños vean que esa actitud hace feliz a la madre o al padre para

fomentar este comportamiento que pretende reconfortar al adulto alienador).

- Influir en los niños con mentiras sobre el cónyuge para asustarlos. En los niños, el síndrome de alienación parental puede detectarse cuando intentan justificar el rechazo con explicaciones o razones absurdas e incoherentes. En ocasiones, también pueden usar diálogos o frases propias de su progenitor alienador, y palabras o comentarios inapropiados para su edad.
- Fomentar en los niños la creencia de que el padre alienado abusó física, verbal o sexualmente de ellos.
- Impedir el contacto telefónico con los hijos.
- Organizar diferentes actividades con los hijos durante el período en que el otro progenitor debe ejercer su derecho de visita.
- Presentar a su nuevo cónyuge ante los hijos como su nueva madre o su nuevo padre.
- Interceptar el correo y los paquetes enviados a los hijos.
- Desvalorizar e insultar al otro progenitor delante de los hijos y también en su ausencia.
- No informar al otro progenitor sobre las actividades que realizan los hijos (deporte, teatro, actividades escolares o religiosas).
- Impedir al otro progenitor ejercer su derecho de visita.
- "Olvidarse" de avisar al otro progenitor de citas importantes del niño con dentistas, médicos, psicólogos o maestros.
- Involucrar a las personas que rodean a los hijos (abuelos, tíos, primos o nuevo cónyuge) en el *lavado de cerebro* de los hijos.
- Tomar decisiones importantes sobre los hijos sin consultar al otro progenitor (religión, viajes, elección de la escuela).
- Impedir al otro progenitor el acceso a los expedientes escolares y médicos de los hijos.
- Amenazar con castigar a los hijos si se atreven a llamar, escribir o a ponerse en contacto, de la manera que sea, al otro progenitor.
- Ridiculizar los sentimientos de afecto de los niños hacia el otro progenitor.
- Aterrorizar a los niños con mentiras sobre el progenitor ausente, insinuando o diciendo abiertamente que pretende dañarlos.
- Cambiar de domicilio a muchos kilómetros con el único fin de destruir la relación del padre ausente con sus hijos.
- Presentar falsas denuncias de abuso (físico o sexual) en los tribunales para separar a

los niños del otro progenitor.

Tristemente, como terapeuta he observado con frecuencia comportamientos como los anteriores y que lo único que persiguen es la destrucción total del vínculo de los hijos con el progenitor con el que no conviven. El SAP se puede manifestar de muchas maneras, activas o pasivas, pero el resultado siempre es el mismo: que los hijos terminen odiando y rechazando al progenitor con el que no viven.

Jayne Major en su artículo *Parents Who Have Successfully Fought Parental Alienation Syndrome* (2000), nos habla de una serie de características que se encuentran frecuentemente en los padres alienadores y que explican de cierta manera por qué generan la alienación de sus hijos en contra del otro progenitor:

- Su deseo de control de los hijos es una cuestión de vida o muerte y no pueden reconocer la importancia de la independencia de sus hijos.
- No respetan las leyes ni las sentencias judiciales, pues tienen la convicción de que las reglas son para otros y no para ellos.
- En ocasiones, se les puede considerar como sociópatas y sin conciencia moral; solo ven la situación desde su propio punto de vista e incluso llegan a no diferenciar entre la verdad y la mentira.
- Quieren controlar totalmente el tiempo que sus hijos pasan con el otro progenitor. Para ellos, permitir que sus hijos se alejen de su lado es como quitarles una parte de su propio cuerpo.
- Son capaces de convencer a cualquiera de su desamparo y desesperación, y la gente implicada en el proceso suele creerles (jueces, policías, abogados e incluso psicólogos).
- Pueden ser muy hipócritas y aparentan ante los demás que se esfuerzan para que sus hijos visiten al otro progenitor, pero suelen alegrarse cuando los hijos manifiestan su desprecio por el otro padre, ya que consideran ganada la batalla cuando los hijos se niegan a relacionarse con el progenitor odiado.
- Ofrecen resistencia a la evaluación psicológica porque temen que sus manipulaciones puedan ser descubiertas.
- Su comportamiento puede parecer absurdo e increíble debido a que está basado en sus propias ilusiones y en mentiras.

Richard Gardner, en *The Parental Alienation Syndrome and the Differentiation between Fabricated and Genuine Sex Abuse* (1987), explica claramente cómo el SAP se aplica con mayor frecuencia contra los padres por parte de las madres. Se inicia con conductas poco agresivas y se va incrementando e intensificando hasta llegar a la acusación del abuso sexual por parte de un progenitor.

Gardner explica que los padres (generalmente la madre) alienadores que generan SAP en sus hijos son altamente abusadores, mentirosos y soberbios, ya que se consideran padres perfectos y creen que sus hijos no serán afectados negativamente al odiar al otro progenitor.

Este tipo de padre es sobreprotector con sus hijos, incluso mucho antes de la separación. Como suelen considerarse progenitores perfectos, ven al progenitor alienado con grandes defectos. En casos extremos pueden desarrollar una relación simbiótica con el niño. Actúan como si el interés del progenitor alienado de pasar tiempo con el hijo fuera lo mismo que quitarles parte de ellos mismos.

En los últimos años ha aumentado espectacularmente el número de denuncias de abuso sexual. En el caso de una disputa por custodia o régimen de visitas, solo tiene que aparecer una denuncia de abuso sexual para que el proceso se vea dramáticamente alterado. Al acusado de tales hechos se le niega inmediatamente el contacto con el niño.

Antes, los psicólogos nos basábamos en la cantidad de detalles que un niño daba sobre los hechos para poder evaluar si era o no factible un abuso sexual por parte del padre. Actualmente, tal método es imposible de llevar a cabo debido a la gran cantidad de información televisiva, impresa y académica que los niños reciben sobre cuestiones de tipo sexual, porque todo ello puede producir una falsa memoria.

Gardner (1987) aporta algunos criterios para diferenciar las denuncias de abuso sexual real de aquellas en que este es inventado. Las madres que denuncian de buena fe se muestran muy preocupadas, discretas y muy inquietas por el bienestar de sus hijos. En los casos fabricados, las madres se inclinan a contárselo a todo el mundo y no muestran vergüenza. Los niños que en verdad sufrieron un abuso se comportan con timidez y temor en presencia del padre, mientras que los de las denuncias fabricadas también desearán decírselo a todo el mundo y se encontrarán en un principio cómodos en presencia del padre alienado (incluso le dirán a la cara las acusaciones).

La descripción del abuso en los casos verdaderos será consistente, real y seria, mientras que en los fabricados la descripción será muchas veces vaga y hasta inverosímil.

Según Gardner (1987), las madres cuyo interés principal es atacar al padre de sus hijos tienden a:

1. Insistir en estar presentes en las entrevistas psicológicas y legales y apuntar al niño cuando se le pregunta por el abuso.
2. No desean considerar otras explicaciones para la conducta “extraña” del niño.
3. Desean que el niño testifique a toda costa.
4. Reclutan profesionales que puedan verificar sus sospechas y someten al niño a múltiples exámenes.
5. Piden que las investigaciones continúen, independientemente del efecto que puedan tener en el niño.

El objetivo fundamental del peritaje en una investigación ante la sospecha de un abuso sexual debe ser esclarecer su realidad. Para ello, debemos realizar una evaluación psicométrica completa para que se evalúe la credibilidad y la validez de las alegaciones del niño.

Richard Gardner propone un método para la evaluación de la credibilidad de las partes implicadas en una denuncia de abuso sexual infantil, dentro del contexto de una separación o divorcio. La escala Sex Abuse Legitimacy (SAL) requiere la evaluación completa de los miembros de la familia para poder diferenciar con certeza una denuncia de buena fe de una inventada. Esto implica evaluar psicológicamente y de manera profunda al niño, al padre acusador y al padre acusado.

Loftus (1994) afirma que muchos pacientes que acuden a terapia desarrollarán falsas memorias si:

- Han sido víctimas de síndrome de alienación parental y el terapeuta refuerza su creencia de que lo que sucedió fue real, aun cuando no lo haya evaluado concienzudamente.
- El terapeuta asume que ciertos signos, síntomas o sueños de su paciente son pruebas innegables de que existió un abuso sexual en el pasado y le explica a su paciente que este ha sido reprimido por su mente inconsciente.
- El paciente asume que lo que interpreta el terapeuta es ley, ya que él es el especialista y trata a toda costa de recobrar los recuerdos del abuso que han sido reprimidos. Como se manifiestan signos y síntomas, y sus sueños permanecen en la memoria como experiencias reales, el paciente refuerza la creencia de que fue víctima de abuso sexual, pues esta explicación disminuye la ansiedad de no conocer el motivo de lo que está experimentando.
- El terapeuta utiliza técnicas disociativas como hipnosis, regresiones, visualizaciones guiadas, interpretación de sueños, conciencia de fragmentos de recuerdos y ciertas suposiciones para "escribir" una historia que parece lógica y veraz que incluye un abuso sexual que está totalmente "reprimido".

Si este es tu caso, si realmente no puedes recordar con precisión el abuso sexual del cual crees que fuiste víctima, es muy probable que estés caminando en el terreno de la falsa memoria. Es clara la diferencia entre los recuerdos de un abuso sexual verdadero que se van recuperando poco a poco con ayuda de un proceso serio de psicoterapia y los que se "recuperaron" espontáneamente en una sola sesión por interpretación de un terapeuta, hechos a la medida del paciente y mediante un proceso destructivo y poco ético.

En la mayoría de los casos, y a pesar de que se trate de un caso propiciado por un síndrome de alienación parental previo, el terapeuta no siembra las falsas memorias con mala intención. No quiere realmente hacer daño, aunque su intervención terapéutica haya

sido terrible. Sin embargo, el que no lo haya hecho de mala fe no significa que no lastime de forma profunda la integridad de su paciente.

Por desgracia, como especialista en psicotrauma y trastorno de estrés postraumático he sido contactado por decenas de pacientes que creen haber sido víctimas de abuso sexual y que fueron diagnosticados con este problema por terapeutas anteriores. Esto solo genera más confusión, miedo y sensación de indefensión en el paciente.

Si la creencia del supuesto abuso sexual que viviste se originó por parte de un padre alienador a través de un síndrome de alienación parental, por un representante de la Iglesia o por la interpretación que un terapeuta le dio a tus síntomas, sueños o padecimientos, debes darte cuenta de que estás enfrentándote a una falsa memoria y que ese abuso sexual en realidad no existió.

Nadie te conoce mejor que tú. Tú has vivido en tu cuerpo toda tu vida y lo conoces mejor que tus padres, que el mejor psicólogo del mundo y que el mejor representante de la Iglesia al que puedas acudir.

Por ello, te pido que confíes en ti. Después de leer este libro, escúchate, contacta con tu intuición, escucha tu voz interna, y sabrás si lo que recuerdas se trata de un abuso sexual o es una memoria creada.

No hay nada más liberador que enfrentar la verdad, aun cuando esta implique reconocer que no fuimos lastimados por un abuso sexual, como creíamos, y con lo que hemos justificado nuestro comportamiento neurótico.

Si fuiste víctima de una falsa memoria, es momento de que intentes conocer la verdad y que te responsabilices de los síntomas que aún tengas y que necesiten ser resueltos.

Tristemente, hay pacientes que crecen creyendo que fueron víctimas de un crimen que en realidad nunca sucedió.

> Llevo más de dos años en terapia con Dado. Llegué creyendo que mis problemas depresivos y de ansiedad se debían a que mi padre había abusado de mí. Yo no lo sabía, pero en una terapia, a los 16 años, me lo dijeron. Mi madre me llevó a terapia por todos los problemas que tenía en la escuela. Me habían cachado fumando en el colegio y las monjas me habían corrido. Quedé en *shock* cuando la psicóloga me dijo que mi padre me había violado mientras estaba dormida.
>
> A lo largo de muchos años quise recordar ese suceso y empecé a tener sueños y pensamientos sobre eso, pero lo que más me impresionaba era que mi padre me buscaba de muchas maneras… Yo creía que era un cínico, una mala persona, un pedófilo… Entendía que mi madre lo odiara. Había violado a su propia hija. Crecí creyendo que no era virgen, que había sido ultrajada y utilizada sexualmente por mi propio padre, y entonces con la certeza de eso, fui desarrollando coraje y miedo hacia los hombres.
>
> Mi padre murió hace dos años de enfisema pulmonar y no me quise despedir. He trabajado mucho en terapia y ahora sé que esa violación nunca existió. Hoy entiendo lo que significa ser víctima de alienación parental. Es una barbaridad. Durante más de 15 años creí que mi padre era un monstruo. No lo era. Mi madre lo odiaba y me usó para hacerlo pomada. Lo triste de todo esto es que odié a mi padre hasta su muerte. Ahora odio a mi madre por lo que fue capaz de hacer. No he podido mantener relaciones estables con ninguna de mis parejas. Soy bulímica, tengo insomnio, durante mucho tiempo me quemaba con cigarros y nunca he tenido un orgasmo… pero por lo menos ahora sé, después de tantas sesiones, que lo que me dijo aquella psicóloga a los 16 años y la enferma de mi madre era solo una atroz y mortal mentira… Ese es el verdadero trauma que tengo que superar.
>
> Elisa, gastrónoma de 32 años.

.....

El otro lado de la moneda. El testimonio de un padre alienado:

Mi historia es larga y muy dolorosa, pues han pasado casi seis años de no tener contacto de ninguna forma con Álvaro y Pablo, mis hijos, ya que la madre de ambos, Amparo (más adelante explicaré por qué la llamo así), ha hecho hasta lo inimaginable para que mis hijos estén lejos de mí.

Comenzaré con el principio: después de siete años de noviazgo Amparo y yo decidimos casarnos. Ambos somos de provincia y los primeros años de matrimonio fueron muy duros para los dos, ya que ella era muy infeliz al vivir en la capital, pues extrañaba muchísimo a su familia; lloraba todo el día y yo me sentía absolutamente responsable de su infelicidad. En otros aspectos, sin embargo, teníamos un buen matrimonio.

En esa época, decidimos esperar para tener hijos ya que ambos la estábamos pasando fatal, pues, además, yo tenía un ritmo de trabajo muy pesado. Soy diseñador y mi trabajo es muy esclavizante, pues me dedico a la publicidad. Todo el peso de la responsabilidad económica recaía en mí y, aunque me sentía contento al lado de Amparo, me sentía a la vez muy presionado.

Pasaron cinco años en los que nos fuimos adaptando a vivir en el D.F. Éramos buenos amigos y cuando ya estuvimos un poco mejor de dinero, en el transcurso de cinco años llegaron a nuestras vidas dos noticias maravillosas. La primera fue que después de diez años de sacrificio y ahorro logramos comprar nuestra casa: el fabuloso piso 24 de una torre muy bonita de departamentos nuevos. La segunda y más importante noticia era la llegada de Álvaro, nuestro primer hijo. Fue un embarazo complicado, ya que Amparo, que es adicta a cuanta terapia le recomiendan, consultó durante el embarazo a toda clase de especialistas: terapeuta del nonato, de yoga, de estimulación al producto, de método psicoprofiláctico, de liga de la leche. Yo solo trabajaba y pagaba.

Por fin llegó el bebé un 25 de enero. Debo confesar que fue el día más complicado y con más emociones encontradas que he vivido. Por un lado, la inmensa responsabilidad de ser papá y, por otro, la alegría más inmensa que he sentido en 44 años de vida.

Álvaro se desarrolló en un ambiente sano, pues Amparo no le quitaba los ojos de encima, ella y la pobre de Rosy, su nana, que cumplía con sus obligaciones y las de la casa bajo un rigor propio de un régimen militar. Vivíamos con un monitor de audio y video a la cintura… queríamos lo mejor para él. Álvaro, según Amparo, era un niño diferente, aunque yo siempre pensé que era especial para mí, pero no que era diferente a los demás. Ella dedujo, después de varios libros que leyó y terapias que tomó, que nuestro hijo era un niño índigo… Yo la verdad no sé de eso, pero debí haberme dado cuenta de que tanta búsqueda por algo fuera de lo normal no traería nada bueno. El niño índigo debe tener cuidados especiales y… ¡vaya que Alvaro los tuvo! Yo regresaba a mi casa en las noches del trabajo y siempre estaba alguien "estimulando" a mi ya estimulado hijo.

Al poco tiempo, nos confirmaron el nuevo embarazo de Amparo con la novedad de que era un embarazo gemelar de alto riesgo, eso tensó la situación familiar ya que, además de tener un niño "índigo" (con todas las atenciones especiales que eso implica), teníamos una madre con amenaza de aborto. A los tres meses después del ultrasonido nos avisaron que uno de los gemelos se había absorbido y que habría que tener cuidados extremos con el otro bebé. Pablo fue un niño muy deseado independientemente de los cuidados extremos que tuvimos con él. Fue un gran logro que él naciera. Así, nació un niño precioso pero con un preocupante color azul, quien llegó un 5 de septiembre a nuestras vidas. El niño más deseado y amado que jamás haya tocado este planeta. El resultado de ese difícil embarazo, lleno de reposo, médicos y terapias alternativas, estaba ya en casa. Con la pérdida del gemelo, Amparo se obsesionó con tener una hija y eso, según un afamado doctor especialista en infertilidad, solo podía darse con ayuda de un colado de esperma e inseminaciones artificiales. Atravesamos por tres rituales vergonzosos de muestras de esperma en un lapso de seis meses, pero fue inútil el esfuerzo.

Me sentía cansado. Parecía que tener dos hijos *tenía que* ser complicado, rodeados de especialistas y con un gasto enorme. Veía que los demás a mí alrededor tenían hijos sin necesidad de hacer todo lo que nosotros hacíamos. Obviamente, yo tenía que trabajar más y pasaba menos tiempo en la casa. Amparo me empezó a caer muy muy mal.

Al poco tiempo de la tercera inseminación fallida, la hermana de Amparo nos dio la noticia de que el producto de su segundo embarazo venía con síndrome de Down y eso tensó aún más nuestra relación de pareja, ya que Amparo estaba más preocupada por el nuevo nacimiento de su sobrino que por el niño índigo, el niño azul y el marido que pagaba por todo. El sobrino con síndrome de Down nació, y con él llegó la verdadera separación de la pareja. Yo la veía desquiciada. Una y mil veces le expliqué que éramos los tíos, no los papás de la criatura, y que ya sus papás se estaban preocupando y ocupando del problema, pero ella lo

vivía en carne propia, como si nosotros tres ya no la necesitáramos.

Entre los múltiples terapeutas de Amparo sugirió visitar en Estados Unidos a un doctor que recomendaba una terapia de seis horas horas diarias de ejercicio físico, estímulos luminosos y auditivos, que permitían mejorar las habilidades de niños con síndrome de Dawn, pero él también aseguraba que si esas terapias eran aplicadas a niños sin discapacidad, desarrollarían capacidades fuera de lo normal. Dije contundentemente que no. Quería dos hijos normales, no dos superdotados. Pero Amparo quería niños especiales y, por supuesto, decidió someter a nuestros hijos a la terapia que su primo necesitaba. Así que antes de que me diera cuenta, ella, las personas de servicio de la casa y yo aplicábamos la mentada terapia a Álvaro y a Pablo.

Eso no era vida para nadie. Después de sus actividades escolares, los pobres niños llegaban a tomar seis horas diarias de terapia. Nadar, correr tres kilómetros, estímulos con frases que había que repetir en español e inglés, luces de diferentes colores, equinoterapia y, además, dosis altísimas de manipulación cuando ellos no querían someterse a ellas. Yo estaba harto de las terapias, de los terapeutas, de los caballos y sobre todo de ella. Estas terapias causaron muchos problemas de convivencia entre toda la familia, ya que mis hijos estaban ávidos de jugar y yo estaba convencido de que no quería ni necesitaba niños especiales. Este ritual diario, incluyendo fines de semana y vacaciones, duró cerca de ocho años. Yo seguí trabajando cada vez más, pues los gastos de la casa entre tantos terapeutas se fueron al cielo y definitivamente no disfrutaba ser parte de esa tortura. Empecé a ver más a mis amigos y llegaba todas las noches tarde, cuando mis pobres hijos ya estaban rendidos después de todas las actividades que tenían que realizar. Buscaba convivir con mis hijos cuando Amparo salía, interrumpiendo alguna sesión en curso en la que se encontraban Álvaro y Pablo.

Después de casi 13 años de matrimonio, dos de los cuales estuvimos en terapia de pareja (además de la terapia personal de Amparo, por supuesto), decidimos separarnos tras un viaje familiar. Yo ya no la quería. Me aburría como ostión con ella. Supuestamente la separación debía ser para replantearnos nuestra situación de pareja y la forma de educar a nuestros hijos, pues yo no estaba de acuerdo con seguir viviendo como si estuviéramos en un campo de concentración. Cabe mencionar que a lo largo de mi matrimonio elegí escriturar los bienes a nombre de Amparo, una decisión que tal vez fue muy decente pero muy idiota.

Después de un mes de no vivir en mi casa y de ver a mis hijos por breves momentos (por las infelices terapias), me informaron, a través de un escrito, que no podría volver a entrar a mi casa ni a mi oficina, pues dado que ella era la dueña de ambas, había puesto una restricción de alejamiento, ya que temía por la seguridad de mis hijos, pero principalmente por la de ella. Al principio pensé que era una mala broma. Supuse que era una venganza por haberle dicho que ya no la quería. Era obvio que si algo había sido yo era buen padre y buen proveedor.

No… no era una broma. Jamás volvió a contestar el teléfono y nunca he escuchado otra vez la voz de mis hijos. A partir de entonces comenzó mi triste peregrinar en juzgados de lo familiar, pagando abogados y sin dinero, pues ella se había apoderado de mis hijos y de mi patrimonio. Ante esta situación, caí en una grave depresión. Amparo no dejaba de desprestigiarme con su familia y nuestros amigos. Decía que yo era violento, que golpeaba seriamente a mis hijos y que la intenté golpear a ella. Aseguraba que veía tendencias "raras" en mí y que no dejaría que yo lastimara a sus hijos. Dejé de comer, tomaba más de veinte tazas de café al día y fumaba más que un preso político. De un día a otro, había perdido a mi familia, mi trabajo, mi reputación y, sobre todo, a mis hijos. Tuve que irme a vivir con mis papás, pues no me podía hacer cargo de mí. La gente en Puebla me veía con desdén por todo lo que Amparo y su familia decían de mí. "Pueblo chico, infierno grande" […]

Mientras tanto, mi abogado me informaba de la cantidad de mentiras y falsas declaraciones que Amparo presentaba sobre mí y mi familia, ya que a mis papás también se les negó ver a sus nietos porque ellos también eran "peligrosos" y "agresivos". Para bien o para mal, en nuestro país la mujer siempre gana, pues para las autoridades la madre de familia siempre es vista como buena, sufrida y abnegada, mientras que los hombres somos literalmente diablos personificados. Mi abogado me daba ánimos diciendo que los argumentos de Amparo eran tan inverosímiles que el proceso de volver a ver a mis hijos no podría durar más de seis meses. Me aseguró que yo podría convivir y acercarme a los niños pronto. La restricción de cercanía se extendió a cualquier persona que tuviera relación consanguínea conmigo. Yo apelaba todo lo que ella exigía.

Poco a poco recuperé mi extinta vida laboral hasta volver a montar mi empresa de publicidad. Tuve que presentarme a nueve valoraciones psicométricas para demostrar que no era un sociópata, pederasta ni débil mental. Los nueve resultados coincidieron: gozo de buena salud física y emocional. Sin embargo, y a pesar de cumplir religiosamente con la pensión, no he logrado ver a mis hijos nuevamente. Amparo nunca ha reclamado ni un peso de lo que he depositado, para declarar que yo no mantengo a mis hijos. Afortunadamente, he depositado la pensión en una cuenta a la que solo ella tiene acceso. He atravesado por decenas de visitas del DIF a mi casa y he hablado con jueces, secretarios de acuerdos, ministerios públicos,

pero siempre que la ley resuelve que estoy listo para reencontrarme con mis hijos, Amparo se ampara y vuelve a empezar todo el proceso, trayendo desesperanza y desilusión al saber que no veré a mis hijos por lo menos en los siguientes seis meses de juicio.

Por eso me refiero a ella como Amparo… es la reina del mismo y hace con la ley de este país lo que le da la gana. Tras nueve juicios legales con un desgaste económico, físico y emocional indescriptible, después de pasar por muchos magistrados, finalmente la autoridad pidió entrevistar a mis hijos. El resultado ha sido lo más doloroso que he vivido. Ambos dieron la misma descripción de su papá: un hombre violento, enfermo mentalmente, que los asustaba y al que le tenían miedo. Parecía que ambos habían aprendido un guion y que lo habían memorizado. Me rompió lo que me quedaba de madre leer la descripción de la imagen tan manipulada y equivocada que Amparo y su familia les han dado de mí. Con dolor y todavía con un nudo en la garganta recuerdo una de las tantas declaraciones de Álvaro: "Mi papá es malo, encerraba a Pablo, mi hermano, en el vestidor sin luz y le gritaba: 'ojalá y nunca hubieras nacido'". Obviamente eso nunca ocurrió, si no yo no llevaría años luchando por ellos, pero Álvaro lo afirma como si en verdad lo hubiera vivido.

Exponer a un par de niños ante la autoridad a declarar mentiras me parece atroz, y crearles un sinfín de recuerdos negativos que jamás existieron me parece monstruoso. Amparo ha hecho tan reales esos recuerdos que dan escalofríos a la hora de leer sus testimonios. Son narrados con tal convicción por los dos niños que solo puedes echarte a llorar.

Hoy, después de casi seis años de no tener ningún contacto con ellos, la Suprema Corte de Justicia de la Nación falló a mi favor y me concede una visita cada ocho días en el DIF por un período de seis meses; y según el desarrollo de nuestra convivencia y después de la terapia familiar que tengo que tomar con ellos por un buen tiempo, se podrán realizar visitas en mi casa como las tiene cualquier padre tras un divorcio. Ahora, lo que me queda hacer es esperar con ansia el calendario de visitas y que Amparo cumpla con la orden judicial de presentarlos. Aún no me la creo. Si ella no acata la ley, lo siguiente sería meterla a la cárcel. Yo solo quiero ver a mis hijos, pero me queda claro que haré lo que tenga que hacer para reunirme con ellos, y si Amparo sigue empecinada en dañarlos poniéndolos en mi contra dejaré que la ley mexicana siga su curso. Al final, no soy un hombre violento, loco ni pederasta… solo un papá desesperado por ver a sus hijos.

Si todo sale bien, este año nos reencontraremos Álvaro, Pablo y yo. Quiero hacer todo lo que esté en mis manos para borrar esos recuerdos falsos y, con paciencia y sobre todo amor, hacerles recordar todo lo que realmente vivimos: nuestros tiempos juntos en el pasado, la cantidad de buenos y felices momentos compartidos. Quiero que empecemos a reconocernos.

Actualmente, son preadolescentes, Álvaro tiene 12 años y cursará pronto la secundaria; Pablo tiene 11 años y está en su último año de primaria. Realmente no nos conocemos y sé que vienen tiempos muy difíciles para los tres, pero solo queda esperar y confiar en que esta pesadilla vivida por casi seis años tendrá un final feliz. La verdad tendrá que superar a la mentira en algún momento.

José Antonio, publicista de 44 años.

.....

16

EL DIFÍCIL CAMINO HACIA LA SANACIÓN

> Dejar atrás lo que viví en ese pueblo maldito no ha sido fácil. Lloré muchas lágrimas hasta que se me secaron. Una vez pensé en quitarme la vida colgándome con un mecate para tender la ropa. Pero pensé en mi madrina y en lo ingrata que sería con ella y con la virgencita. Pero, de todos modos, me quemé los brazos con carbón y me encajé los fierros para cocinar brochetas. No me gusta el sexo y no lo voy a volver a tener. He querido salir adelante, dejar de sufrir como hasta hoy. Me da tristeza que aunque tengo ahora una buena vida, nunca será la de una mujer que no pasó por esta maldición.
>
> Lidia, trabajadora doméstica de 41 años.

.....

Hércules fue engendrado por Alcmena, la esposa de Anfitrión, después de haber hecho el amor con Zeus durante tres noches. Desde muy pequeño tuvo oportunidad de demostrar que era digno hijo de Zeus: Anfitrión, deseoso de saber cuál de los mellizos que tuvo su esposa era su verdadero hijo, envió a dos serpientes a visitar la cuna donde descansaban Ificles y Hércules; mientras el primero se aterrorizó, Hércules despedazó a las serpientes. También destrozó a los dos terribles dragones que Hera mandó a acabar con él. Hércules era, en suma, la encarnación de la fortaleza y la virilidad.

Al crecer, fue exhortado por los dioses para elegir lo que haría con tanta fuerza, y se retiró a un sitio apartado para pensar. Ahí se le aparecieron dos bellísimas mujeres: Virtud, cuyo comportamiento era prudente y recatado y su aspecto majestuoso, y Voluptuosidad, que era sensual y provocativa. Hércules eligió a Virtud. Así decidió vivir con base en la rectitud y el esfuerzo... hasta que la furia del Olimpo atacó otra vez.

Los problemas no pueden ser resueltos mientras no han sido detectados y aceptados con total honestidad. Uno de los errores más comunes que cometemos los psicoterapeutas es ignorar el problema de raíz, el origen primario de todos los demás síntomas, y ofrecer soluciones parciales que solo modifican y anestesian algunos de los síntomas secundarios que se viven después de un abuso sexual. De igual manera, aquellos que solo se apoyan en la fe y en la religión para tratar de ignorar las secuelas psicológicas, emocionales y espirituales de un abuso, estarán enfrentando el problema del abuso sexual de manera poco realista. Tratar de sanar la herida del abuso sexual únicamente con la fe será como darle un aspirina a un enfermo con cáncer avanzado.

Mi objetivo hasta este momento ha sido analizar el impacto del abuso sexual en la infancia en la vida de una persona. Ahora, es momento de enfocarnos en el difícil camino de la sanación.

Aunque no nos guste, crecer es doloroso. Sin embargo, el cambio es posible para quienes están comprometidos con el espinoso camino hacia la sanación de sus heridas.

Al igual que el perdón, la sanación no es una decisión sino un proceso que requiere tiempo, energía y compromiso para llevarse a cabo. El proceso de sanación de un abuso sexual no es corto; muchas víctimas sentimos que llega a ser demasiado largo y escabroso. Necesitamos ser decididos, perseverantes y firmes en este proceso para llegar a su fin. Es necesaria disciplina y honestidad, así como dejar a un lado nuestra rigidez y soberbia, y abandonar los patrones de autodestrucción.

Después de haber leído los capítulos anteriores, cuentas con la información necesaria para comprometerte con el verdadero proceso de sanación. Sin embargo, es fundamental que primero contestes una pregunta crucial con total honestidad: ¿Crees que eres en algún grado responsable del abuso sexual del cual fuiste víctima en la infancia? Si la respuesta aún sigue siendo un *sí*, significa que no estás listo para comprometerte con tu sanación. Te pido que no te obligues a hacerlo. El proceso de sanación es eso, *un proceso*, y no será exitoso si no respetas tus propios tiempos.

No puedes comenzar a sanar sin eximirte de la responsabilidad de un crimen que aún crees haber cometido. Todavía no es tu momento y necesitas procesar y aceptar esta realidad: no eres responsable en ningún sentido del abuso del cual fuiste víctima en la infancia. Quizás aceptarlo te lleve más tiempo del que te gustaría, pero no significa que no debes seguir leyendo el libro. Recuerda que la premisa básica para comprender a fondo la información que se brindará ahora es que el único responsable del abuso sexual es el abusador.

En cambio, si has respondido un *No*, podrás emprender el verdadero proceso de sanación.

> Nadie a los 6 años puede excitar a un hombre sano. Nadie a los 6 años puede ser culpable de la perversión de un adulto. Nadie a los 6 años puede generar maldad. Yo no tuve la culpa de estar en ese coche, en ese parque, con ese chofer… Yo no tuve la culpa.
>
> Lourdes, politóloga de 42 años.

.....

Yo divido el proceso de sanación en tres etapas básicas cuyos límites son difíciles de distinguir:

- Identificar y sentir las emociones (autodescubrimiento).
- Experimentar la libertad de expresarlas (autoexpresión).
- Aprender a establecer relaciones interpersonales sanas y cercanas con los demás, con límites claros, de manera que nunca se vuelva a experimentar ningún tipo de abuso (autoprotección).

Recuerdo cuando nació mi primera sobrina, Fernanda, era apenas un pedacito de piel y ya había despertado en mí un amor infinito. Ser tío es lo más cercano a la paternidad que he experimentado. A partir de su nacimiento y del de mis otras cuatro sobrinas que nacieron una tras otra, entendí la vulnerabilidad y la necesidad de protección de un niño. Conforme cada una de ellas fue llegando a la edad en la que yo empecé a ser víctima de abuso (8 años), el abuso sexual que sufrí en la infancia se empezó a manifestar de manera más evidente y constante en mí. Regresaban recuerdos, soñaba con el mozo de casa de mis abuelos y volvieron los terrores nocturnos. Fue por el contacto con mis sobrinas como me di cuenta de que alguna vez yo tuve esa edad y me había sentido totalmente vulnerable. A partir de mi contacto con ellas pude empezar a ser empático y compasivo conmigo mismo y decidí retomar la sanación del abuso sexual que viví en la infancia como un aspecto cardinal en mi vida.

En la primera fase de sanación fue indispensable que enfrentara los mecanismos de defensa que habían impedido que la información de lo que sucedió y las emociones causadas por ese evento traumático llegaran plenamente a mi conciencia. Mientras yo no logré lo anterior, no pude superar los efectos negativos que el evento traumático había causado en mí.

De la mano de Rafa, mi terapeuta, fui aceptando lo que estaba bloqueado, lo que había pretendido sacar de mi conciencia, y empecé a sentir todo el dolor que estaba dentro de mí y que había callado durante tantos años.

De vuelta al mito de Hércules, recordemos que Hera siempre estuvo resentida con él, pues al verlo se acordaba de la infidelidad de su marido. Así, en un momento de ira, Hera vertió en el enorme tarro de Hércules un veneno que lo enloquecería al grado de llevarlo a matar a su mujer y a sus propios hijos. Al despertar del trance, se vio bañado en sangre, sin recordar lo que había sucedido.

El abuso sexual en la infancia genera algo similar a lo que le sucedió a Hércules cuando tomó el veneno de Hera. Existen tantos bloqueos emocionales y mecanismos de defensa que es difícil que la víctima recuerde con plena conciencia todo lo ocurrido y que pueda entrar en contacto con sus verdaderas emociones. Fue tan amenazante lo que se vivió durante el abuso sexual que la mente consciente se escinde de la inconsciente para protegerse de lo que se está viviendo.

¿Recuerdas el testimonio de Lisbeth y de cómo desarrolló, a partir de la violación de su novio, tantos síntomas secundarios sin poder asociarlos a aquella terrible noche? ¿O a Roberta, la adolescente que padeció el síndrome de automutilación a raíz de la violación de su hermanastro? ¿ O el testimonio de Lidia, que cómo nunca ha podido experimentar un orgasmo en su vida, pues cuando llegó a tener vida sexual activa después del abuso de su padrastro su mente la llevó a recordar una hoguera y a concentrarse en el rojo vivo de las brasas con las que después se quemaría la piel? Estos son ejemplos de lo que los psicólogos llamamos *disociación*.

La *disociación* es la principal barrera que impide que los verdaderos sentimientos

afloren. Para ello necesitamos entender cómo opera este mecanismo de defensa y cómo sobreponernos a él. Yo descubrí que a través de la comida, desde muy niño, me anestesiaba cuando me sentía en peligro. Todavía hasta hace poco tiempo, después de mi divorcio y de volver a aprender a vivir solo, me despertaba e iba a la cocina a comer lo que me encontrara, en grandes cantidades.

¿Qué es la disociación? En psicología, el término *disociación* describe una amplia variedad de experiencias que pueden ir desde un leve distanciamiento de la realidad circundante hasta distanciamientos más graves de la experiencia física y emocional. La principal característica de todos los fenómenos disociativos consiste en el distanciamiento de la realidad, cuyo extremo implica la falta total de contacto con esta, como ocurre en los episodios de psicosis.

Las experiencias disociativas se caracterizan, además, por la presencia de una variedad de construcciones mentales mal adaptadas con base en la capacidad imaginativa natural de la persona, es decir, el contenido de las fantasías no es racional y en ciertos momentos pueden poner en peligro la integridad de la misma. Recuerdo cuando trabajé con Ricardo, un joven de 25 años que fue secuestrado y estuvo privado de su libertad por tres meses y medio. Cuando finalmente lo liberaron, el motivo principal por el que vino a consultarme fue que, después de la experiencia traumática del secuestro, en tres ocasiones, al estar en la cama de su cuarto, volvió a sentirse como si estuviera acostado con los ojos vendados en aquella casa de seguridad y tuvo el impulso de "escaparse" por la ventana de su cuarto, pero la casa de sus padres es un departamento en el piso 16 y estuvo, las tres ocasiones, cerca de tirarse por la ventana imaginando que escapaba de la casa de seguridad donde estuvo preso. En ese trance disociativo, él creía que saltaría solo del primer piso… ¡no del 16!

De acuerdo con Putnam, en su libro *Representación y realidad* (1994), la disociación es un proceso que produce una alteración en los pensamientos, sentimientos o actos de una persona de forma que, durante un período de tiempo, la información que llega a la mente no se asocia o integra con lo que en realidad está ocurriendo, como sucedería en condiciones normales.

Por otro lado, Steinberg, en su libro *Psycholinguistics* (2001), comenta que las experiencias disociativas se caracterizan sobre todo por una *compartimentalización de la conciencia*. Esto se refiere al hecho de que ciertas experiencias mentales que se espera que se procesen juntas (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos y el sentido de la identidad) se encuentren aisladas funcionalmente unas de otras, permaneciendo inaccesibles a la conciencia o a su recuperación mnésica voluntaria. Es decir, es como si de una o varias experiencias difíciles, la mente consciente solo recordara e integrara una parte, y las otras partes se construyeran a partir de ciertos estímulos. Es como tener un rompecabezas y que en ciertos momentos solo tuviéramos acceso a algunas de sus piezas. Esto impide que se integre y se procese la experiencia en su totalidad.

Steinberg explica que la disociación implica:

1. Una sintomatología donde elementos inaceptables para la conciencia son eliminados de ella mediante la negación de la realidad.
2. Sintomatología en la cual las funciones corporales, ya sea en su totalidad o por áreas, dejan de operar o se ven seriamente impedidas, pero no se presenta daño permanente ni real. Esa "inaceptabilidad" mencionada se debe a que constatar dichos elementos dolorosos se vuele demasiado aversivo y difícil para la psique de la persona, ya sea como estrategia de afrontamiento del estrés, por ansiedad o por contingencias ambientales actuales que recuerdan en cierta medida al evento traumático. Esto implica sucesos transitorios somáticos como dejar de sentir alguna parte del cuerpo, perder temporalmente la vista, incapacidad para ubicarse en tiempo y espacio o perder la memoria de algún suceso, por horas o días enteros en los que se vivieron altos niveles de estrés.

La característica esencial de los trastornos disociativos consiste en una alteración de las funciones integradoras de la conciencia, la identidad, la memoria y la percepción del entorno. Esta alteración puede ser repentina o gradual, transitoria o crónica. La disociación se genera como un mecanismo de defensa del yo ante un suceso que pone en contraposición dos ideas, dos entendimientos y dos sentimientos (ambivalencia emocional). El sujeto evita la asociación entre la realidad consciente y el entendimiento del yo dentro del entorno, insensibilizando las emociones o sensaciones para que estas no se conecten y así aislar en diversos casos la percepción de la situación, suprimiendo todas o algunas partes del hecho.

Existen muchos autores que hablan sobre trastornos disociativos. En mi opinión, G. Prouty hace un impecable acercamiento en su libro *The Therapy of Dissociation: Its Phases and Problems* (2004). Prouty explica que la disociación presenta cinco patologías que evitan considerarla un mecanismo de defensa, ya que el sujeto no pretende distinguir las situaciones de peligro real de las que no lo son y generaliza cualquiera en la que se sienta amenazado, aunque en realidad no exista peligro verdadero.

Amnesia disociativa

Consiste en una incapacidad para recordar información personal importante, generalmente de naturaleza traumática o estresante. En este trastorno se produce una alteración reversible de la memoria que impide al paciente recordar verbalmente experiencias previas. La amnesia disociativa consiste, la mayor parte de las veces, en uno o más episodios de imposibilidad para recordar acontecimientos de la vida del individuo. Estos episodios suelen aparecer tras acontecimientos traumáticos o situaciones muy estresantes. La amnesia disociativa puede presentarse, aunque no muy a menudo, de manera repentina. Es más probable que esta forma aguda de amnesia tenga lugar durante un acontecimiento bélico, después de una catástrofe natural o después de un evento de abuso sexual.

Este tipo de padecimiento fue el que vivió Lisbeth después de la violación de su exnovio o el que padeció Emilio, el piloto aviador que acudió a terapia conmigo por abuso de alcohol y por haber sido enviado por la línea aérea en la que trabaja. Antes de la terapia Emilio había olvidado por completo la serie de eventos abusivos sexuales por parte de su padre.

Fuga disociativa

La característica esencial de este trastorno consiste en viajes repentinos e inesperados lejos del hogar o del puesto de trabajo, con incapacidad para recordar alguna parte o la totalidad del pasado del individuo. Se acompaña de confusión sobre la identidad personal e incluso de la adopción de una nueva identidad. Aunque la mayoría de las fugas no implican la adopción de una nueva identidad, si esta se produce, normalmente se caracteriza por presentar rasgos más sociables y más desinhibidos que los que caracterizaban a la personalidad anterior. En tales casos, el individuo puede darse a sí mismo un nuevo nombre (incluso cambiando al género opuesto), elegir una nueva residencia y dedicarse a actividades sociales complejas que estén bien integradas y que no sugieren la presencia de un trastorno mental.

Las personas con este trastorno pueden sufrir, además, de trastornos del estado de ánimo, trastorno por estrés postraumático o trastornos por consumo de sustancias. El inicio de la fuga disociativa se encuentra normalmente asociado a acontecimientos traumáticos o estresantes.

¿Recuerdas a Saúl, el niño de 11 años que fue víctima de abuso sexual de Ken a través de internet? En tres ocasiones, en el colegio, después del recreo, se metió a un salón diferente al suyo asegurando no recordar a dónde tenía que dirigirse. De la misma manera, en clase era común que se pusiera de pie y recogiera sus cosas como si fuera la hora de la salida aun cuando era media mañana. En el colegio lo diagnosticaron con trastorno por déficit de atención, cuando en realidad se trataba de un trastorno de fuga disociativo.

Trastorno de identidad disociativo

La característica esencial de este trastorno es la existencia de dos o más identidades o estados de la personalidad que controlan el comportamiento del individuo de modo recurrente. El trastorno de identidad disociativo refleja un fracaso en la integración de varios aspectos de la identidad, la memoria y la conciencia. Cada personalidad se vive como una historia personal, una imagen, una identidad e incluso un nombre distintos. Generalmente, hay una identidad primaria con el nombre del individuo, que es pasiva, dependiente, culpable y depresiva. Las identidades alternantes poseen habitualmente diferentes nombres y rasgos que contrastan con los de la identidad primaria. En circunstancias muy concretas el individuo puede asumir determinadas identidades que pueden diferir en la edad, el sexo, el vocabulario, los conocimientos generales y el estado de ánimo. Puede existir pérdida recurrente de memoria no solo durante ciertos períodos de tiempo, sino también una pérdida total de la memoria correspondiente a gran parte de la infancia. El trastorno de identidad disociativo se diagnostica más frecuentemente en las mujeres que en los varones (nueve veces más).

Paola (la doctora en Ciencas Políticas, cuyo padre la besó en la boca cuando estaba totalmente borracho y que años después se suicidó) sufrió de este trastorno. En la adolescencia, se hacía pasar por *Sandra*. Sandra se atrevía a hacer todo lo que Paola no. Sandra bebía en exceso, Sandra desobedecía a la figura de autoridad, Sandra tenía sexo indiscriminadamente. Paola no.

Paola menciona que esta separación entre ambas (que eran la misma persona) llegó a ser tan marcada que solo podía creer lo que había sido capaz de hacer en alguna noche cuando le enseñaban fotos al día siguiente. Esto que empezó siendo un juego adolescente, se convirtió en un trastorno de fuga disociativo.

Trastorno de despersonalización

La característica esencial de este trastorno consiste en la presencia de episodios persistentes o recidivantes de despersonalización, caracterizados por la sensación de extrañeza o distanciamiento de uno mismo. El individuo se siente como si fuera un autómata o estuviera viviendo en un sueño o en una película. Puede existir la sensación de ser un observador externo de los procesos mentales, del propio cuerpo o de una parte de él. Asimismo, hay diversos tipos de anestesia sensorial, ausencia de respuesta afectiva y sensación de pérdida de control de los propios actos. La despersonalización es una experiencia común, su diagnóstico debe realizarse solo cuando la sintomatología sea lo suficientemente grave como para provocar malestar o deterioro de la actividad normal de la persona.

La despersonalización y desrealización inducidas de forma voluntaria forman parte de las prácticas de meditación y de trance, existentes en muchas religiones y culturas, y no deben confundirse con el trastorno de despersonalización. Son trances inducidos con la finalidad de tratar de acallar la conciencia.

Jorge, el ingeniero agrónomo que sufrió el abuso sexual constante de su tía, llegó conmigo a terapia por su adicción a la pornografía y por su dificultad para mantener relaciones interpersonales sanas. Al ir trabajando con su adicción, descubrimos que lo que a Jorge le sucede es que cuando está sumamente ansioso recurre a la pornografía para anestesiarse. Después de unos minutos de empezar a masturbarse, Jorge entra en un estado de trance que no puede controlar, y pueden pasar horas sin que él sea consciente del tiempo para finalmente *despertar* dándose cuenta de que, una vez más, su mente consciente había estado en otro lado.

A Roberta, quien fue violada constantemente por Rodolfo, su hermanastro, le sucedía lo mismo. Al momento de empezar a cortarse con el cúter y oler y mirar la sangre fresca, Roberta caía en este tipo de trastorno de despersonalización, en el cual, al igual que Jorge, perdía por completo la noción del tiempo.

Somatización

La somatización es un tipo de retroflexión, que es la tendencia a regresar contra nosotros mismos la energía de enojo y tristeza que en realidad necesitamos expresar contra los demás. Pero es indispensable realizar el diagnóstico diferencial y descartar primero si se trata de una enfermedad orgánica. En caso de confirmarse que el problema es de tipo psicológico, debemos entenderlo como un mensaje que no hemos descifrado de la mente inconsciente a la consciente. La ansiedad o la depresión son los ejemplos más claros y los que más somatizaciones tienen asociados. Solo mediante la comprensión de las causas psicológicas y del entorno sabremos qué es lo que está provocando que el paciente somatice.

Son muchos los síntomas y síndromes que pueden presentar las personas que somatizan, algunos de tal gravedad que pueden desencadenar otros problemas de salud física más graves. Entre ellos, se encuentran los que expongo a continuación y que son altamente comórbidos del abuso sexual en la infancia:

- Gastrointestinales: vómitos, dolor abdominal, náuseas, flatulencia, hinchazón, diarrea, intolerancias alimentarias.
- Pseudoneurológicos: amnesia, dificultad al tragar, pérdida de voz, sordera, visión borrosa, desfallecimiento, debilidad muscular, dificultad para orinar.
- Síntomas dolorosos: dolor difuso, dolor en extremidades, dolor de espalda, dolor articular, dolor al orinar, cefaleas.
- Aparato reproductor: dispareunia, dismenorrea, irregularidad en los ciclos menstruales, hipermenorrea, sensaciones quemantes en los órganos sexuales, impotencia sexual, eyaculación precoz o retardada.
- Cardiopulmonares: dificultad respiratoria en reposo, palpitaciones, dolor torácico, mareo.
- Síndromes: alergias alimentarias extrañas, síndrome de fatiga crónica, síndrome de articulación temporomandibular, fibromialgia, sensibilidad medicamentosa múltiple.

Es común que los pacientes sean canalizados a terapia por médicos especialistas después de no haber encontrado nada orgánico con lo que se relacionen sus síntomas. Aquí encontramos los ataques de pánico, que llevan a cientos de personas todos los días a visitar las salas de urgencias de los hospitales. A pesar de que el paciente sienta que está cerca de morir (por la taquicardia, despersonalización, sudoración y malestar físico), su vida no está en peligro en realidad. La sintomatología tiene que ver con una somatización. Es muy común que después de ser rechazados por médicos y hospitales ante el hecho de no tener ninguna enfermedad orgánica, el paciente acepte explorar el componente emocional de su problema.

Un caso de somatización es el de Paulina, la joven de 17 años que fue violada por tres

hombres y que empezó a manifestar en los últimos meses un dolor importante en el antebrazo y pierna del lado derecho, en particular en las noches. Tras haber sido diagnosticada con fibromialgia y tratada con medicamentos contra el dolor sin mucho éxito, fue remitida conmigo a terapia.

La habilidad para experimentar y expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, sufrimiento, amor, odio, miedo, frustración e ilusión) es una parte natural del ser humano. Cuando los sentimientos son demasiado intensos o dolorosos para ser experimentados, se entierran mediante la negación de lo que sucedió o mediante los mecanismos de la disociación antes mencionados, para que queden sepultados y que nunca vuelvan a ser experimentados. El problema, como ya vimos, es que todo esto genera gran cantidad de síntomas secundarios que afectan negativamente la vida del ser humano.

Por lo mismo, enfrentar la negación de la realidad y la disociación son nuestras siguientes batallas a librar.

Conforme has avanzado en este libro, seguramente los recuerdos del abuso sexual, los sentimientos asociados y la conciencia de los síntomas secundarios que has tenido en tu historia se han hecho presentes. Es parte de aceptar el abuso sexual como tal. Existen algunas situaciones que pueden hacer que el evento traumático del abuso sexual salga a la luz, rompiendo las barreras de la negación y de la disociación.

Hay muchas cosas y eventos que pueden recordar al sobreviviente del abuso sexual aquel evento traumático. En muchas ocasiones, la mente inconsciente del sobreviviente logrará atravesar las barreras de la negación y de la disociación y así el rompecabezas empezará a formarse.

Aquellos que no aceptan la realidad y que reprimen los sentimientos aunque los recuerdos empiecen a surgir, tenderán a experimentar recuerdos vívidos, que son la reexperimentación del evento traumático, con la misma impotencia, ambivalencia emocional, culpa y vergüenza con que se vivieron en el pasado. La reexperimentación del evento traumático por sí solo, sin apoyo profesional, es de poca ayuda, ya que puede volver a traumatizar a la víctima.

Los principales eventos que propician traer a la memoria los recuerdos y sentimientos bloqueados del abuso sexual son los siguientes:

- Nacimiento de una niña o niño cercanos.
- Que un niño cercano alcance la edad en la que el sobreviviente del abuso sexual fue atacado por primera vez.
- Muerte del abusador sexual.
- Conocer a alguien que se parezca al abusador (físicamente, en la manera de hablar, en el olor, etcétera).

- Regresar al lugar donde se produjo el abuso sexual.
- Escuchar o leer el testimonio de otra persona que fue víctima de abuso sexual.
- Cualquier situación traumática en la que el sobreviviente del abuso se vuelva a sentir traicionado, sin poder, sin control y estigmatizado por el juicio de alguien más.

Ante alguna de las situaciones anteriores, los sentimientos dolorosos pueden aparecer ordenadamente o como ríos incontrolables de emociones que no se pueden contener. En muchas ocasiones, cuando aparecen los sentimientos que estaban enterrados, será fácil que los adjudiquemos a síndromes premenstruales, a problemas hormonales o a desbalances químicos. Cuando los sentimientos no se aceptan como lo que son, manifestaciones de una herida profunda a sanar, será fácil que vuelvan a ser bloqueados mediante medicamentos antidepresivos y ansiolíticos que solo volverán a enterrar lo que después de mucho logró salir a la luz.

Según Ainscough (1993), por lo menos 53% de las mujeres y 28% de los hombres que buscan terapia lo hacen por vivir atrapados en las redes de sus síntomas secundarios (adicciones, relaciones codependientes, fobias, trastornos depresivos y de ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria), cuyo origen fue haber vivido algún tipo de abuso sexual en la infancia.

Comúnmente, los sobrevivientes de abuso sexual infantil hemos recibido tratamiento médico para estos problemas que son tan solo la primera capa del tejido lastimado. No es hasta que el verdadero problema sale a la luz que el proceso de sanación se inicia.

En ocasiones, al cargar a mis sobrinas no podía evitar que las lágrimas corrieran por mis mejillas. Recuerdo abrazarlas con mucha ternura y luego tener que ir al baño a llorar, sin saber por qué.

Llega un momento en el cual los recuerdos y sentimientos que fueron enterrados por el abuso sexual empiezan a aflorar, como palomitas de maíz saliendo de un recipiente, sin que podamos ya hacer nada para reprimirlos. Es en ese momento cuando, en algunos casos, muchos años después del abuso (tal vez 10, 25 o 50 años después), el silencio se rompe.

Este libro es el resultado de mi propio proceso personal, después de resolver de raíz el abuso que viví en la infancia y que callé por más de 36 años.

> Busqué ayuda porque en una borrachera con mis amigos uno de ellos me hizo una broma respecto a mi estatura y me le fui a los golpes. Si no nos hubieran separado, juro que lo hubiera matado… Estaba fuera de mí. Y solo me dijo *enano*.
>
> Chris, ingeniero industrial de 36 años.

.....

A pesar de que revivir los sentimientos y recordar la verdadera historia puede ser muy doloroso y generar miedo, al final es liberador. Aceptar y entender conscientemente los sentimientos que enterramos es el primer paso en el camino para liberarnos de nuestras

cargas. Ser totalmente honesto con los sentimientos propios no solo ayuda a sanar el pasado, sino que nos permite experimentar la vida de manera más plena y abierta *aquí* y *ahora*.

Tenía un sueño del que siempre despertaba sudando. Estaba en un acuario, de esos que te rodean por todos lados, todo de cristal. Yo caminaba por un pasillo y del otro lado estaba la salida. Me daba miedo ver a los peces, pero sobre todo le tenía mucho miedo a un tiburón. Me armaba de valor y trataba de llegar al otro lado del pasillo, donde estaba la salida del acuario, pero el tiburón empezaba a golpear muy fuerte con la cabeza, el cristal del pasillo del acuario hasta que lograba romperlo. El agua se filtraba y me mojaba, y en un abrir y cerrar de ojos, me veía yo flotando en el acuario, rodeado de peces, sabiendo que el tiburón en cualquier momento me comería. En mi terapia descubrí que el tiburón representaba a aquel hijo de puta que abusó de mí en la infancia… Cuando lo entendí, dejé de tener esa pesadilla.

Rodrigo, economista de 33 años.

.....

En castigo por el asesinato de su familia, Hércules tuvo que vencer al león de Nerea, dar muerte al monstruo Gerión y arrastrar a Cerbero fuera de los infiernos. No obstante que libró a Hesione del monstruo que iba a devorarla y a Prometeo del águila que le comía el hígado, nada parecía ser suficiente. El odio del centauro Neso unido al de Hera y a los celos de Deyanira se conjugarían para causar su muerte. Enamorada de Hércules y celosa de que tuviera amoríos con otras mujeres, Deyanira le envió una túnica teñida con la sangre de Neso, creyendo que al ponérsela apestaría tanto que ahuyentaría a cualquier mujer que se le acercara. Sin embargo, en cuanto Hércules se vistió con la túnica, la sangre del centauro actuó como un veneno que se le impregnó en la piel y le llegó hasta los huesos. En vano procuró arrancar la túnica de sus espaldas, pues se le había pegado tanto que sus pedazos arrastraban tiras de carne. Tras su muerte, Zeus reconoció el gran sufrimiento por el que había atravesado Hércules, y para compensar el trato injusto que se le prodigó en vida, lo subió al Olimpo y lo colocó entre los semidioses.

Después de todo lo que sufrí de niña por el abuso sexual de mis primos y por la negligencia de mi madre, puedo decir que me siento afortunada.

Dirán: "Está loca de remate", pero he tenido, a pesar de mi doloroso pasado, una vida adulta muy afortunada. Tuve que pasar por mucho dolor, por mucho llanto, por muchos recuerdos terribles, pero ahora sé que tengo muchas posibilidades y oportunidades de recuperar el tiempo perdido que debí de haber vivido como niña.

Tengo una esposo maravilloso a pesar de todos los galanes patéticos y sapos que tuve que besar. Tengo una pareja única, que me apoya, que me ama como soy, que me impulsa a ser mejor y que me admira al igual que yo a él. Tengo el sueño de formar una familia.

Yo sé que si logro embarazarme seré una excelente madre, que no repetiré los errores de mi mamá y que cuidaré de mis hijos como no lo hicieron conmigo. Sé que lo voy a lograr porque he trabajado muchísimo para ello; me lo merezco y se lo debo a mi niña interior que tuvo que vivir muchas cosas, crecer a destiempo, madurar a la fuerza y cargar con un abuso sexual en silencio por más de treinta años de vida.

Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

17

LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES ENTERRADAS

Durante años vomité cada vez que ingería alimento. A pesar de conocer el daño que le hacía a mi cuerpo, simplemente no podía evitarlo.

Necesitaba limpiar mi estómago, como si la comida fuera veneno que me carcomiera las vísceras.

Ahora entiendo que lo que estaba haciendo al vomitar era un reflejo de todo aquello que no grité, lloré y hablé sobre el secreto que mi abuelo me hizo cargar. A pesar de que ya no está vivo, sigo llorando y sacando todo ese veneno que durante años tragué y grité al hacerme daño. Lloraré y gritaré lo que quede de esa infancia en la que mi abuelo calló con su malignidad la voz de aquella niña chiquita. En su honor, jamás callaré otra injusticia.

Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

Casandra, la hija de los reyes de Troya, había despertado el amor de Apolo, de cuyo templo era sacerdotisa. Ante la insistencia del dios, Casandra aceptó tener con él un encuentro sexual a cambio de que le concediera el don de la profecía. Pero en cuanto Apolo le brindó ese don, ella se negó a cumplir su palabra. Traicionado, Apolo le escupió en la boca y así ensució sus profecías. De ahí que nadie le creyera a Casandra cuando vaticinó la destrucción de Troya.

Aquellos que fuimos víctimas de abuso sexual en la infancia, en algún momento de la vida nos hemos sentido como seguramente se sintió Casandra: dudosos de lo que vivimos y, por tanto, de lo que sentimos, y con miedo a que nuestra intuición no fuera digna de ser escuchada. Por ello, los recuerdos de lo que vivimos y las emociones que experimentamos fueron escondidos en lo más profundo de nuestra mente inconsciente. Ahora es el momento de dejarlas aflorar.

La honestidad es el compromiso para ver la realidad tal cual es, sin distorsionarla, minimizarla o racionalizarla. La honestidad comienza con la aceptación del abuso sexual en la niñez y de que nos sintamos decepcionados y heridos. Ha sido más fácil para nosotros construirnos una realidad que no es verdadera, que aceptar lo que realmente sentimos respecto a lo que vivimos en la infancia. Enfrentar la verdad, como vimos en el capítulo pasado, destapará emociones que han sido enterradas y que debemos sentir y expresar, como el siguiente paso en este arduo camino hacia la sanación.

La mente consciente de un niño que ha sufrido abuso se siente, a ratos, como

Casandra. Aunque por dentro sabe lo que realmente sucedió, no logra que su voz sea escuchada, ni siquiera por él mismo. Ese niño herido merece hablar y expresar lo que siente.

Después de conocer la verdad, el siguiente paso implica la expresión de ella. Esto no significa que necesitas hacerla pública o compartirla con los demás, significa que al aceptar la verdad, le darás un poco de descanso a ese corazón que ha vivido cargado de dolor y que está cansado de ignorar la realidad, ya que nadie lo ha escuchado.

La verdadera sanación se basa en escuchar a tu corazón herido para entender en su totalidad el daño interno y externo que se generó por el abuso sexual.

> Un corazón honesto que abraza el daño interno necesitará en algún momento enfrentarse a los oscuros recuerdos del abuso que vivió en el pasado.
>
> Doctor Dan B. Allender

.....

De esta manera, ser honesto respecto al daño interno que se generó por el abuso implica que la víctima acepte plenamente las siguientes verdades:

1. Fui víctima de abuso sexual en la infancia.
2. Fui víctima de un crimen que se cometió contra mi cuerpo y que me lastimó física, emocional y espiritualmente.
3. Como fui la víctima, no fui en ningún sentido responsable de este crimen, sin importar que haya creído lo contrario durante muchos años.
4. El abuso sexual ha dañado mi alma.
5. El daño ha generado en mí dinámicas con las que me he relacionado conmigo mismo y con los demás, que involucran falta de control, traición y ambivalencia emocional.
6. El daño que sufrí necesita un proceso personal para sanar. No es una herida que pueda sanar por sí misma.
7. Se necesita tiempo y dedicación para sanar ese daño. El proceso no se da rápidamente.
8. Necesito ser honesto y dejar de esconder el secreto y la vergüenza sobre mi pasado, pero no estoy obligado a compartir mi pasado con nadie a quien no considere digno de confianza o que no sea sensible y empático con mi niño herido.

> Mi padre abusó de mí. Ese hecho hizo que durante años odiara mi cuerpo y no pudiera confiar en nadie. Yo no hice nada para merecer eso y no soy responsable. Mi papá me traicionó y eso hizo que aprendiera a lastimar mi cuerpo mediante la bulimia, a relacionarme con los demás con mucho recelo y a huir ante el primer riesgo de que me lastimaran.
>
> Hoy vuelvo a sentir, estoy viva y estoy comprometida con mi terapia y con vivir en paz.
>
> Hoy soy responsable de mí y del bienestar de mi cuerpo y de mi alma.
>
> Laura, ingeniera química de 26 años.

.....

Solo si nos reconectamos con nuestras emociones y expresamos lo que sentimos, podemos recuperar la confianza en nuestra voz interna y en nuestra intuición. Para expresar lo que sentimos necesitamos a alguien que sepa escuchar. Una terapia o un grupo de autoayuda es muy recomendable para hacerlo. Un sentimiento que aflora merece ser recibido con amor. Para este proceso de sanación, necesitas elegir un *espacio* donde puerdas compartir todo lo que estaba enterrado. Este espacio seguro puede ser un diario, donde vayas escribiendo las verdades ocultas que van aflorando, o la relación con una persona capacitada para hacerlo y que te brinde total confidencialidad.

La recuperación del niño herido empieza cuando encontramos un lugar seguro en el que se pueda hablar. Es importante preocuparnos por la seguridad física de la víctima, pero también por su seguridad emocional y psicológica. Las víctimas de abuso sexual tienen un problema para confiar en los demás y necesitan una persona incondicional para hablar sobre sus emociones y pensamientos porque a veces parecen salirse de control. De igual manera, se necesita una persona que sepa escuchar los pensamientos irracionales, los recuerdos y las pesadillas que regresan cuando se confronta el abuso sexual, sin que esa persona juzgue, califique o trate de minimizar o maximizar el dolor. Se necesita a alguien que sepa escuchar con un corazón abierto. Llevar un diario de trabajo o asistir con un terapeuta especializado en psicotrauma son excelentes herramientas para atravesar por esta fase tan significativa del proceso.

En mi caso, Rafa, mi terapeuta, fue mi guía y mi lugar seguro. Con él lloré, grité y hablé de todos esos recuerdos que fueron emergiendo de mi mente. Rafa me contuvo, me abrazó cuando lo necesité y me hizo sentir acompañado en mi proceso.

Conforme el niño herido habla de lo sucedido, los recuerdos enterrados surgirán en la conciencia, y con ellos, la necesidad de expresar las emociones que fueron reprimidas. De esta manera, la energía depositada en mantener la negación del abuso se reincorporará al organismo y recuperaremos la capacidad de abrazar el pasado con claridad, transformando nuestro presente y aspirando a tener mejor calidad de vida y de relaciones interpersonales en el futuro.

Solo si entendemos el pasado y la magnitud de la herida que vivimos, podremos entender nuestro presente y los síntomas secundarios con los que hemos compensado el vivir con miedo, humillación y culpa. Al expresar las emociones que fueron reprimidas y ver con una perspectiva adecuada el dolor que experimentamos cuando niños, podremos ir recuperando la sensación de tener el control de nuestra propia vida.

Tal vez no tuviste control de las experiencias del pasado, pero sí lo tienes en el presente, al aceptar la realidad de lo que viviste y al expresar el dolor de esas heridas que necesitas sanar. Este proceso será doloroso, es un hecho; sin embargo, siempre es mejor llenar de luz un cuarto oscuro, aunque lo que descubramos no sea agradable. Donde hay luz, no puede existir oscuridad.

Puedes empezar un diario en el que escribas lo que piensas y lo que sientes, sin tener

que llevar una estructura predeterminada; o encontrar a esa persona que te proporcione el espacio seguro para poder expresar lo que estás experimentando. Necesitas recordar, en la medida de lo posible, la mayor cantidad de detalles sobre los eventos del trauma que viviste y procesar los sentimientos asociados con él. Las emociones que seguramente surgirán no serán agradables. Las más frecuentes serán la tristeza, el enojo, la frustración, la decepción y la soledad. Los efectos del trastorno de estrés postraumático, aunque son muy incómodos de sentir, son una buena guía para saber a dónde enfocar nuestra atención, nuestros cuidados y compasión. La mente inconsciente expresará todo lo que ocultó a través de *flashbacks*, pesadillas, sentimientos y recuerdos que llegarán aparentemente de la nada, asociados a esa infancia lastimada. En esta etapa de sanación empezarás a tener catarsis.

En *Life, Reinvented* (2014), Carpenter describe la catarsis como una purga o purificación de sentimientos intensos. Carpenter manifiesta la necesidad de la expresión de los sentimientos enterrados tras el abuso sexual, pues la energía organísmica se detiene, se enlentece y la víctima de abuso sexual pierde necesariamente su sentido de vida. Por medio de la catarsis, la persona se conecta con estar vivo y con su sentido vital.

Muchos de mis pacientes imaginan que la catarsis es cuestión de una o dos sesiones de intenso llanto o enojo y que el evento traumático quedará atrás como por arte de magia. La realidad es que no funciona así. Para poder sanar un evento traumático, hay que ir a "visitarlo" y reexperimentar varias veces las emociones dolorosas que están asociadas con él. Al igual que en el duelo por la muerte de un ser querido, la catarsis por el abuso sexual que se vivió en la infancia no es algo que se resuelva solo por tener una buena sesión de llanto. La tristeza seguirá ahí, aunque en menor medida. Es siempre útil recordar que la sanación es un proceso y no un trámite que se resuelve en una o dos sesiones de terapia.

La verdadera sanación se dará conforme nos percatamos del trauma que vivió ese niño y honremos ese dolor desde ese lugar seguro donde estamos parados en el presente, reconstruyendo la realidad como en verdad fue y responsabilizando al abusador del crimen cometido. Todo este proceso conlleva, por sí solo, la celebración de nuestra fortaleza interior. Solo un guerrero puede atravesar un campo de batalla con tantos obstáculos.

> Lloré. Pude llorar por lo que me sucedió cuando era apenas un adolescente. Yo siempre creí que mis ojos estaban secos, que no podría volver a llorar.
>
> Al entender la angustia y los momentos tan duros que vivió ese chico que nunca pudo pedir ayuda, pues no sabía que estaba mal lo que sucedía, y revivir el trauma de vivir con esa tía alcohólica y deprimida que se desnudaba frente a él, pude empezar a dejar atrás mi adicción a la pornografía. Ya tengo más herramientas para manejar mi angustia. Ya no he necesitado de ella. Entendí su origen y pude expresar lo que sentí durante tantos años de una relación tan enfermiza con mi tía; y como por arte de magia, las obsesiones y la necesidad de acudir a la pornografía y a las prostis han disminuido.
>
> Jorge, ingeniero agrónomo de 33 años.

.....

Parte de lo que necesitamos llorar después de haber sobrevivido al abuso sexual en la niñez son las grandes pérdidas que conlleva. En esta fase del proceso de sanación es muy importante aceptar que haber sido víctima de abuso sexual en la infancia cambió nuestra manera de entender el mundo, de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Implica asumir que es imposible haber vivido una experiencia tan traumática y no haber sido afectados. Necesitamos expresar esas emociones enterradas y llorar lo que perdimos por ese evento. Estas pérdidas incluyen desde nuestra inocencia y la capacidad de confiar en los demás hasta nuestra infancia y nuestra capacidad de relacionarnos de manera nutricia con el mundo.

Los sobrevivientes de un abuso sexual en la infancia no solo tenemos que aceptar las pérdidas que tuvimos en el pasado, sino también aquello que nunca podremos recuperar, como una infancia libre de abuso. El sobreviviente de abuso sexual necesita llorar la pérdida de su confianza básica en el mundo, que le fue arrebatada.

En esta etapa, la de la expresión de las emociones enterradas, las víctimas de abuso sexual infantil tenemos que ayudar a que el enojo salga a la luz. No debemos olvidar que este enojo está plenamente justificado, ya que es el resultado de entender la magnitud de la injusticia vivida y de las pérdidas que se tuvieron a causa del abusador. El enojo proviene de nuestra parte sana, que percibe que nadie merece haber sido lastimado de esa manera.

Vivir un abuso sexual cuando niños necesariamente implica tener una infancia difícil. Involucra haber tenido que renunciar a lo que le toca hacer a un niño en un proceso natural de desarollo: jugar y aprender que el mundo es un lugar hermoso y seguro para vivir. Solo así un niño puede fortalecer su autoconcepto y la capacidad para confiar en sí mismo y en los demás.

Al haberse roto nuestra infancia por el abuso sexual, aprendimos lo contrario: que el mundo es un lugar peligroso y, sobre todo, que no podíamos confiar en nadie. Cuando esto sucede, enterramos a nuestro niño interior profundamente dentro de nosotros, haciendo caso omiso de nuestro yo natural, perdemos nuestra infancia y con ella nuestra inocencia y nuestra capacidad para ser libres y disfrutar de la vida.

Perder una etapa de la vida no es un asunto menor, ya que implica que a una corta edad, con la infancia destrozada, tuvimos que asumir roles y responsabilidades para los cuales no estábamos preparados (física, psicológica ni espiritualmente) y dejamos de vivir lo que se necesita vivir en una infancia sana, para desarrollar una personalidad sólida.

Cualquier pérdida implica un duelo, que es un proceso de aceptación de la nueva realidad después de una pérdida. En aquellos tiempos, cuando perdiste tu infancia (a partir del abuso sexual), no pudiste tener el necesario contacto emocional con tu interior para elaborar ese duelo, pues estabas demasiado ocupado en tratar de sobrevivir a toda la serie de emociones desbordadas que tuviste que enterrar y mantener la dinámica de que "todo estaba bien", a pesar de que empezabas a vivir una herida emocional que no ha dejado de sangrar. Ahora es el momento de aceptar la pérdida y el hecho de que, lejos de

ser cuidado, fuiste expuesto al peligro y tuviste que compensar el trabajo que los adultos de tu entorno no realizaron adecuadamente. Es momento de llorar todas las pérdidas que tuvo ese niño lastimado que vive dentro de ti.

Toda pérdida importante que vivimos conlleva en sí misma la posibilidad de sufrir una depresión, que es una reacción emocional natural que acompaña a un duelo.

> Entendí, con ayuda de la terapia, que cuando tienes una madre con trastorno obsesivo compulsivo que no solo te obliga a vivir en la "perfección" y en el orden absoluto, sino que además te obliga a estar parado frente a ella, desnudo, mientras te observa a menos de 20 centímetros de distancia cada parte del cuerpo, vives siendo víctima de abuso, sientes miedo y desconfias de ti y de todos, hasta volverte paranoico. Las escenas de cuando mi madre me "desinfectaba" son terroríficas. Viví asustado todos los días de mi infancia. Dejé de ser niño a muy temprana edad para limpiar, ordenar la casa y cuidar de una loca.
>
> En mi terapia hablo mucho del duelo de no haber tenido infancia, de no haber tenido el derecho a vivir relajado y tranquilo, como cualquier otro niño. Solo a través de la masturbación, el alcohol y el sexo me podía relajar. Ahora sé que estoy mejor porque duermo sin tener que masturbarme y llevo ya cuatro meses sin contratar prostitutas.
>
> Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Durante nuestra vida experimentamos todo tipo de pérdidas, empezando con tener que dejar el vientre de nuestra madre, hasta perder la salud y estar a punto de morir, y por ende, durante todas las etapas de nuestra existencia, vivimos diferentes duelos. Aunque cada pérdida implica un cambio que conlleva cierto aprendizaje, y existen pérdidas tan significativas que sacuden toda nuestra existencia. Puede haber pérdidas tangibles, como perder bienes materiales, y otras intangibles, como perder la salud, la razón, la libertad. Podemos perder a alguien que queremos porque decidió ya no estar a nuestro lado, al romper la relación con nosotros, porque se mudó de país o porque murió y, generalmente, estas son las pérdidas más dolorosas.

Sin embargo, sentirnos desprotegidos, abandonados y solos ante la vida como respuesta a un abuso sexual es consecuencia de una pérdida que nos marcó para siempre.

Haber perdido nuestra infancia significa una pérdida muy importante. Tarde o temprano, una pérdida de esta magnitud se manifiesta en una marcada depresión. Un cuadro depresivo es la razón principal por la cual una persona busca terapia. Es indicador de que algo del pasado quedó sin sanar y se manifiesta en el presente de un individuo.

Expresar los sentimientos asociados a este duelo de la infancia perdida es indispensable para poder sanar al niño herido que vive dentro de ti. Entender la realidad no basta, es necesario permitir que las emociones que han sido reprimidas por tanto tiempo salgan y se expresen.

En una pena normal, el dolor se presenta después de la pérdida de manera intensa, y va disminuyendo gradualmente, conforme el doliente se va adaptando a la pérdida, y así logra reubicarse en el mundo y regresar a las actividades de la vida cotidiana. El duelo ante una pérdida importante, en el caso de un duelo normal, debe durar cerca de dos años.

Esto es imposible en el duelo por una infancia perdida, ya que no existirá jamás la

recuperación de este período de vida, y lo que debimos fortalecer y aprender sobre nuestra valía cuando niños, lo tendremos que compensar de adultos. Además de vivir intensamente la pérdida de nuestra infancia, los niños que fuimos víctimas de abuso sexual desarrollamos grandes culpas, miedos e ideas erróneas acerca de la vida, que nos mantendrán alejados de la posibilidad de contactar con el duelo, por lo que este no se identifica y yace escondido en esa herida profunda que rompió el cristal a través del cual entendíamos al mundo. Por ello, el duelo por la infancia perdida no se puede elaborar sino hasta muchos años después. Ahora es el momento.

Te vas a sentir plenamente identificado con la siguiente afirmación: todos los niños que fuimos víctimas de abuso sexual tenemos una pena no elaborada, un duelo que sigue sin resolverse y necesitamos expresarlo para poder sanarlo. Este es el origen de gran parte de nuestros problemas en la adultez. Por eso es tan importante aceptar el trauma y la pérdida de la infancia. Es la única manera de empezar a expresar el dolor del abuso sexual del cual fuimos víctimas.

> Pocas veces he llorado en la vida. Hace poco, en terapia, Dado me pidió que le llevara una foto de cuando era niño. Escogí una que encontré en la cual tengo menos de 8 años y estoy vestido de marinero en un festival de la primavera del colegio. Dado me hizo ver que el día de ese festival mi tío ya había abusado de mí por lo menos desde hacía un año. Ese día, todos los demás niños estaban jugando y festejando la llegada de la primavera, y yo en la foto me veo serio, enojado y con la mirada agachada. Al ver esa foto entendí el madrazo que implica el abuso sexual en la vida de un niño. Yo dejé de ser niño cuando mi tío puso sus manos sobre de mí. Lloré muchísimo cuando me di cuenta de todo lo que sufrí cuando niño y de todos los buenos momentos que me perdí por culpa de lo que experimenté.
>
> Juanjo, periodista deportivo de 39 años.

.....

Si estás enfrentando el proceso de expresar las emociones que se quedaron sepultadas por el abuso sexual, también estás enfrentando el duelo de tu infancia perdida y muy posiblemente pasarás por una profunda depresión. Será quizás en esta fase cuando creas que tu vida no tiene solución después de lo que viviste. Elisabeth Kübler Ross, en su libro *On Death and Dying* (1969), expresa la magnitud de las emociones que se viven en un duelo y que necesitan expresarse. Como especialista en tanatología e intervención en crisis, te puedo asegurar que vale la pena enfrentar ese dolor y la fase depresiva que lleva consigo, por difíciles que parezcan.

Tengo la esperanza de que, a esta altura del libro, ya hayas logrado abrirte cabalmente para reconocer el origen de tus síntomas. De la misma manera, espero que reconozcas tu gran fortaleza interior y reclames el derecho que tienes de ser feliz.

Estoy convencido –y lo he comprobado conmigo mismo y con mis pacientes– de que nada desgarra tanto como lo que carece de sentido, lo que es incomprensible para nosotros, y el abuso sexual entra en este tipo de experiencias, difíciles de aceptar para una mente sana.

Hasta ahora has logrado tomar conciencia de lo que te sucedió y de cómo se desestructuró tu vida, pero a pesar de estar viviendo este duelo y los sentimientos que se

relacionan con él, seguramente estarás más preparado para aceptar por completo tu dolor y podrás repararte interiormente para vivir en plenitud la siguiente etapa de tu vida. Este es el objetivo de regresar al pasado y sanarlo.

Por muy dolorosa que haya sido tu infancia y lo que estás viviendo como consecuencia, recuerda esto: al final todo pasa, y siempre llega la paz. "No hay dolor que dure cien años...". Tiempo y autoayuda a nuestro duelo es lo único que se requiere; y todo lo demás se acomodará por sí solo. Para Kübler-Ross, el verdadero reto es aprender a entender la pérdida como parte indispensable de la vida y visualizarla como el nacimiento a otro tipo de existencia, como expresa en su libro *La muerte: un amanecer* (1995).

Estoy convencido de que tu niño interior no ha muerto. Lo que hay que enterrar con dignidad y respeto, con todo el luto que requiere, es la infancia que perdiste. A ese niño-adulto, al niño perdido, solo hay que permitirle expresarse con voz genuina y clara para reincorporarlo a tu vida.

> Llorar me ayuda, aunque no me guste. Reírme con Dado me ayuda y eso sí me gusta. Lo que ya no me ayuda es angustiarme solito en mi cuarto y dejar de comer. Tampoco me ayuda decir que nunca volveré a jugar X-box. Ya me siento mejor y no dejaré nunca que nadie juegue con mi mente otra vez. Pero no quiero ahorita jugar, tal vez después de mi cumpleaños.
>
> Hablar y llorar ayuda para quitar ese calor del pechito que se siente cuando algo me da pena. Para eso voy todos los jueves en la tarde con Dado. Platicamos de lo que me pasa y comemos palomitas con chile y limoncito. Me siento mejor después de hablar con él.
>
> Saúl, estudiante de primaria de 11 años.

.....

Ahora bien, ya que estamos hablando de recordar el abuso sexual y de expresar las emociones que se quedaron enterradas debido a él, ¿cuánto es lo que necesitamos recordar y expresar para sanar?

Si te comprometes con tu proceso, estás haciendo lo que necesitas para vivir con tranquilidad y, por lo tanto, el cambio provendrá de enfocar tu energía para hacer lo correcto, para sentirte y estar mejor. Es el camino para sanar.

Siempre quedan las siguientes preguntas sobre la mesa: ¿cuánto es suficiente caminar para completar el objetivo?, ¿cuánto necesitas recorrer del camino para asegurar tu proceso de sanación?

Existen dos aproximaciones a estas preguntas. La primera es que el proceso de reclamar nuestro derecho de vivir con respeto y dignidad es un compromiso que debe durar toda la vida. La segunda aproximación es que los recuerdos del abuso regresarán lenta y progresivamente hasta que llegará un momento en el cual llegaremos al ojo del huracán, en el que habrá un proceso de catarsis extremo para después permitir que los síntomas secundarios, que se manifestaron como efectos del trastorno de estrés postraumático debido al abuso, desaparezcan paulatinamente. Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu te indicarán cuando el proceso se complete.

Tenía una pesadilla muy fea por lo menos dos veces al mes. Llegaba al que fue mi colegio en la secundaria, entraba al que era mi salón, y estando ahí, en mi banca, todas las que eran mis compañeras empezaban a burlarse de mí. Yo me miraba y estaba encuerada. Me sentía avergonzada y lloraba, no quería, pero lloraba. Les pedía que me dejaran en paz. Eran mis compañeras de toda la vida y todas me daban la espalda, en serio, en el sueño todas se volteaban para no verme encuerada. Yo me tapaba las bubis y el sexo, y salía corriendo para aventarme del barandal del pasillo. Sabía que me mataría, pues estábamos en un tercer piso, pero era mejor que vivir la humillación de la burla de todas.

Siempre me despertaba, sudando, cuando estaba a punto de estrellarme contra el suelo del patio. A raíz de la terapia, esta pesadilla se fue espaciando, hasta que desapareció. Con ella también se ha ido la necesidad de lastimarme la piel y de emborracharme. Sé que la terapia funciona porque ya no tengo el impulso de hacerme daño. Simplemente me siento mejor. Ahora creo más que nunca en un proceso terapéutico, soy un ejemplo vivo de que mi profesión tiene mucho sentido.

Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

Sabrás cuándo es suficiente. Mantente abierto, sin ser demandante. Sé curioso en tu proceso, sin ser obsesivo. Sé fiel observador, pero no seas sobrevigilante.

El proceso de sanar necesitará una actitud de hambre por conocer la verdad, mezclada con la humildad para saber esperar a que se dé el proceso de asimilar esa información. Aunque creas que no deseas que regresen los recuerdos, llegarán a su tiempo, en el momento en el que estés listo para procesarlos; solo necesitas estar abierto a recordar. Poco a poco, llegarán los recuerdos del abuso que necesitas conocer.

He trabajado con decenas de personas que vivieron algún tipo de abuso sexual en la infancia y que sienten que sus recuerdos tienen algo así como vida propia, es decir, cuando se llega al ojo del huracán, se vuelven invasivos, incómodos e incontrolables. Abrirte a los recuerdos implicará necesariamente estar abierto a que estas memorias volverán y que esto no será fácil. Con base en mi experiencia y en la de mis pacientes, puedo asegurarte que estos recuerdos no regresarían si tú no estuvieras dispuesto a recibirlos para sanar.

Alguien comprometido con el proceso de sanación aprende a lidiar con la ambivalencia emocional que implica permitir que regrese un recuerdo altamente doloroso, pero que al mismo tiempo lo libera de su pasado.

Ser curioso durante este proceso significa ser como un niño que explora en el bosque. Abre sus sentidos para recibir información de lo que ve, lo que oye y percibe. Está abierto a aprender lo que implica vivir en este universo. Una persona que fue víctima de abuso sexual en la infancia necesita estar dispuesta a escucharse, a reconocer lo que siente y la información que aún no tiene en la conciencia, sin que esto se convierta en el centro de su vida.

Necesitamos que te conectes con la vida y con el placer de vivirla, no que estés únicamente conectado con el abuso sexual del cual fuiste víctima. Sanar no va de la mano con ser obsesivo.

Ser observador de tu proceso es algo similar a cuando estás a punto de cruzar una avenida con tu perro. Vas pendiente de él, pero no dejas de ver cuando los coches se detienen ante el semáforo en rojo y empiezas a caminar. Caminar firmemente al lado de

tu perro no implica dejar de ver los coches que esperan la luz verde, y ver a los coches tampoco implica dejar de estar pendiente de tu perro. Algo así sucede al evocar los recuerdos del abuso sexual y con la expresión de las emociones asociadas. Sigue viviendo la vida, con el compromiso de romper aquellos patrones disfuncionales de conducta, mientras permites que llegue a tu mente y a tu corazón lo que necesite emerger.

Estar abierto al proceso de sanar es como tener la llave de la cerradura de una puerta, la curiosidad es cómo abrirla y ser observador, es ver lo que hay detrás cuando se atraviesa la puerta.

Entender honestamente el daño interno que se vivió se basa en la comprensión y expresión de las emociones que se guardaron a causa del crimen del abuso del cual fuiste víctima.

> Golpeé un cojín hasta que ya no pude más. Imaginé que le clavaba un cuchillo y que lo volvía a matar. Le grité en la terapia como si estuviera enfrente de mí. En mi mente lo escupí, lo ofendí y le hice ver la mierda de persona que fue conmigo. Sin miedo, le dije cuánto lo odio y lo desprecio. Me atreví a decirle que estoy contento de que haya muerto y de que yo esté vivo. Él si es un puto…. Yo solo soy homosexual. Hay una gran diferencia. Yo soy hombre, él no.
>
> La diferencia entre los dos es que yo me acepto como soy y no le hago daño a nadie, mientras que mi papá siempre vivió en el clóset su homosexualidad. Grité en el consultorio que jamás dejaré que nadie más me vuelva a tocar sin amor. Nadie. Un hombre me hizo daño en la infancia, otro me infectó con VIH en la juventud, y ahora, de adulto, solo permitiré que otro hombre me toque con amor.
>
> Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años..
> .....

Así como ya hablamos del daño interno que sufrió la víctima de abuso sexual y de la necesidad de rescatar las memorias y expresar las emociones asociadas, necesitamos también explorar el daño externo que genera el abuso sexual infantil. El daño externo implica que la dignidad del niño fue arrebatada por la perversión de un abusador. Para ello, es necesario otro proceso de expresión. Para esta etapa, ya no es suficiente reconocer el crimen que se cometió y la fortaleza de haberlo soportado. Quien sufre abuso sexual en la infancia aprende a soportar situaciones injustas o dolorosas en la edad adulta (ya que lo aprendió bien de niño), pero es otro patrón que necesitamos romper. Nuestra dignidad fue arrebatada de golpe y nos generó un gran sentimiento de culpa. Sentimos que fuimos quienes generamos ese *pecado,* y un *pecado debe ser castigado.*

Mientras no haya una clara liberación de la culpa y de la responsabilidad del evento abusivo, existirá la tendencia al autocastigo. Este es el daño externo del abuso. Por eso es tan importante que, a la par de trabajar con las emociones enterradas, trabajes con los patrones de autocastigo que generó la culpa al haberte sentido responsable del abuso en tu infancia.

Quizás antes no conocías la razón de que lastimaras tu cuerpo y tu corazón en actividades y relaciones destructivas, pero ahora, al tener plena conciencia de lo que sucedió, eres responsable de dejar de lastimarte. Este es el camino hacia la madurez: convertirte en una persona que sepa cuidarse y respetarse.

Al igual que hay que llevar un registro de lo que recordamos y lo que sentimos, es importante llevar uno sobre nuestros patrones destructivos de conducta, que mantuvimos durante años como castigo por perder nuestra dignidad (que en realidad nos fue arrebatada), y comprometernos en modificarlos.

Esto involucra también un alto grado de honestidad. La vida nos ofrece pequeñas elecciones cotidianas y nosotros decidimos si elegimos una opción que nos nutra o una que nos intoxique. Resulta fácil *justificar* o *minimizar* las decisiones que nos hacen daño (consumo de drogas, abuso de alcohol, relaciones codependientes) para mantener nuestra disfuncional área de confort.

La verdadera sanación no solo reside en aceptar que fuimos víctimas en el pasado, sino también en convertirnos en personas que *honren* con acciones su vida en el presente.

Esta fase de sanación te llevará a aceptar la realidad de que perdiste a muy temprana edad tu lugar seguro en el mundo, pero lo ideal es que también te comprometas, honestamente, a una vida sin sufrimiento (por lo menos, sin que tú te lo inflijas).

Este camino de sanación implica trabajar con ambos daños: el interno y el externo. Ambos son igual de importantes y requieren igual grado de compromiso.

Solo a través de ser honesto podrás llegar a tener una mente sana y una relación sana con tu cuerpo y con los demás. La armonía entre lo que sientes y actúas es la gran ganancia de la sanación. Ya no tienes que vivir como Casandra, con miedo a ser rechazado y lastimado por la verdad que, en el fondo, conoces.

Abre tu corazón, escucha lo que realmente sientes, expresa lo que estás experimentando, escribe todo lo que necesites, reconoce humildemente que hacerte daño no es la solución, reconoce ese pasado doloroso dejando a un lado la victimización, cambia tus decisiones tóxicas por sanas y elige conducirte con honestidad buscando tu bienestar… Esto es sanar.

> Durante años atribuí el sentirme inconforme con mi cuerpo al abuso sexual que sufrí por parte del chofer de mis abuelos... Yo me decía que por eso no comía, porque no quería ser atractiva para otro hombre, que era un mecanismo de defensa lógico.
>
> La realidad es que tuve un trastorno de la conducta alimentaria, y no importa cuál haya sido el origen, necesité trabajarlo y corregirlo.
>
> Ahora entiendo que no sirve de nada aceptar a esa niña que fue lastimada de pequeña si yo la sigo lastimando de adulta. El amor propio no solo tiene que ver con dejar atrás el abuso, también significa un compromiso de autocuidado.
>
> Lourdes, politóloga de 42 años.

.....

18

LOS LÍMITES CLAROS EN LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

En casa de mis papás nunca hubo límites. Mi mamá nos dejaba hacer lo que queríamos. Yo era la más responsable de los tres, pero aun así tuve una época en la que me destrampé, me emborrachaba y no llegaba a dormir. Ahí era Sandra la que manejaba mi vida. Fue en la época en la que me hacía daño. Nunca hubo consecuencias en la casa por llegar tarde o por llegar borrachos. Mis hermanos no acabaron ni la prepa…

Mi papá llegaba borracho un día sí y otro también. Nunca pasaba nada realmente… Solo se escuchaban amenazas que no se cumplían y promesas que jamás llegaron a concretarse. Mi padre abusó de mí y no pasó nada… Todo siguió su cauce "normal": un pinche caos…

Ahora que soy adulta y que decidí reestructurar mi vida, me doy cuenta de la importancia de los límites, tanto los límites personales como los que tengo hacia los demás. Hoy en día soy mamá de dos chiquitas a las que educo con orden, horarios, estructura y con consecuencias. Creo que educarlas con límites es regalarles algo con lo que yo no crecí: estructura y certidumbre.

Paola, doctora en Ciencias Políticas de 35 años.

.....

El abuso sexual a un infante es un ejemplo indiscutible de la falta de límites hacia la integridad del otro, pero el autocastigo que desarrolla la víctima después del abuso sexual también lo es. Justicia a quien la necesita. Ese es el camino para sanar. El proceso de cambio comienza con la honestidad, un valor básico para la sanación. Es tan importante aceptar que no fuimos responsables del crimen cometido como terminar con el castigo y las conductas autodestructivas que hemos adoptado con el paso del tiempo.

Cuando empieza el proceso de sanación, la honestidad nos lleva a la aceptación de lo que realmente sucedió, y esta permite que tanto la negación como las mentiras que hasta entonces nos habíamos contado a nosotros mismos respecto a nuestra historia queden atrás, y es cuando podemos aceptar cabalmente la ofensa de la cual fuimos víctimas. Por primera vez, los recuerdos afloran y el mito de la infancia feliz se rompe y aceptamos la brutalidad de lo vivido. Solo así podremos entender la perversión del abusador y la negligencia de algunos de los miembros de nuestra familia. Gracias a la honestidad podemos tener acceso a esos recuerdos difíciles y exponernos a los recuerdos del pasado sin velos ni maquillaje, junto con el conocimiento del daño interno y del daño externo que afectaron nuestro yo. Solo podemos lograr un verdadero reconocimiento de nuestros patrones autodestructivos si somos honestos con nosotros mismos.

Por fortuna, el proceso de obtener la información que necesitamos para sanar es lento

y progresivo, ya que si fuera rápido y súbito desestructuraría nuestra personalidad. La honestidad nos permite también aceptar que todo este proceso de sanación es difícil, doloroso y cansado.

> Las sesiones para sanar el trauma no son fáciles. Es una técnica cansada que te hace revivir todo lo feo para sacarlo. Lloro muchísimo en el consultorio. Hay veces que no quiero ir y hasta he cancelado tres veces a la mera hora. Aunque sé que la terapia me sirve y me siento cada vez mejor, a veces, después de la terapia con Dado, me tengo que ir a dormir toda la tarde. Termino cansada, como muñeca de trapo, y en ocasiones deprimida. No es nada bonito tener que recordar todo lo que sucedió aquella noche.
>
> Lo bueno es que me siento cada vez mejor. Con el tiempo me siento mejor. No estoy lista para dejar la terapia. Parte de aprender a no decirme mentiras a mí misma es aceptar que todavía no estoy lista para salir al mundo yo solita. Todavía tengo miedo.
>
> Paulina, estudiante de preparatoria de 17 años.

.....

Sería irresponsable de mi parte prometerte que al ir desenterrando el pasado se manifestará automáticamente el bienestar en el presente. Este viaje implicará darte cuenta de que hubo gente que te falló en el pasado y por la cual sientes decepción, enojo, frustración y dolor en el presente. En ocasiones sentirás mucho coraje. Coraje por la negligencia de tu familia, coraje por la hipocresía del sistema familiar, coraje por la ingenuidad o la ignorancia con la que los adultos a tu alrededor manejaron la posibilidad de que tú sufrieras abuso sexual.

No hay crecimiento personal sin sentir ese coraje. No hay proceso de evolución si no atravesamos por una fase significativa de enojo. Y así como un diamante no puede ser pulido sin fricción, el ser humano no puede levantarse sin experimentar el dolor de la caída.

Sin embargo, es importante enfatizar lo siguiente: experimentar el enojo es indispensable para sanar, pero no es ni remotamente la cura. El enojo nos libera de la culpa, es satisfactorio, es liberador, nos devuelve energía y motivación, nos permite seguir adelante en el proceso de recuperar la dignidad; pero sentir enojo debe ser solo un peldaño más en nuestro proceso de sanación. No importa lo aliviados que nos haga sentir la capacidad de sentir enojo, este no sana la herida del abuso sexual ni nos genera paz en el alma. Si detenemos el proceso en el enojo, en la mayoría de los casos este degenerará en una necesidad de venganza y esta, a su vez, en una desesperanza mayor.

El verdadero proceso de sanación funciona como un péndulo. Durante años ha estado detenido en el extremo de la culpa y la vergüenza, que se manifiestan con los síntomas secundarios. Al empezar el trabajo personal, ese péndulo se mueve y, al descubrir y aceptar la verdad, llega a donde está el miedo que puede convertirse en pánico; después toca el enojo, que puede llegar hasta la ira y los deseos de venganza; después toca la tristeza y el dolor profundos debidos a la pérdida de esa infancia, y acaba después en la práctica del autorrespeto, que se expresa en los límites, terminando con nuestras conductas autodestructivas y aprendiendo a vivir en armonía con los demás. El enojo necesita ser solo una etapa más del recorrido del péndulo para que, gracias a su

liberación, podamos acceder a una convivencia armónica y amorosa con nuestro pasado y nuestro presente.

> Creo que estar siempre enojado con la vida me sirvió para no venirme abajo. Siempre enojado con lo que la vida me había dado, con lo cruel que había sido con esa personita que se convirtió en un adolescente asustado y enojado. Enojado con aquel papá que me hizo tanto daño. Enojado con quien me infectó de VIH con intención de que muriera junto con él… Enojado con quien no ha aceptado mi condición de ser seropositivo… Enojado con todos aquellos que me han rechazado y que me han hecho sentir menos. Enojado con quienes me usaron para después botarme… Enojado conmigo mismo por haberme respetado tan poco. La verdad es hora de ya no estar enojado. Llevo muchos años viviendo así y no quiero seguir en lo mismo.
>
> Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

La aceptación de la tristeza y el dolor, mientras no se instale en una victimización mal entendida, es decir, mientras no la usemos para justificar nuestra falta de compromiso y de responsabilidad con la propia vida, nos fortalecerá para no permitir que vuelvan a abusar de nosotros. Es por ello que la expresión de la tristeza y el proceso de duelo nos lleva a establecer límites sanos con los demás.

Vivimos en sociedad. Somos parte de un sistema, en donde existe una interacción constante entre sus miembros; al ser un sistema, el comportamiento de los miembros tiene influencia y estímulo en la vida de todos los demás. Así, un cambio en el comportamiento de uno de ellos produce cambios en la dinámica de todo el sistema social. Si nosotros generamos un cambio para nuestro bienestar, el sistema aprenderá a respetar nuestra dignidad.

Por eso es tan importante que, para regenerar y fortalecer el autoconcepto de un ser humano que sufrió abuso sexual, se reconstruya la capacidad de poner un alto a los demás y ponga en práctica el derecho a ser escuchados, para ejercer la libertad y buscar nuestra felicidad. Es importante aprender a marcar un alto y decir ¡basta!

> Tuve que aprender a no cortarme y a no hacerme daño. He tenido que aprender a enfrentar a la gente en vez de sacar mi coraje con un cúter. Aprender a hablar en vez de lastimar mi piel. He tenido que aprender a decir la verdad en vez de guardar silencio. Nunca más callaré lo que durante años silencié haciéndome daño.
>
> Roberta, psicóloga clínica de 27 años.

.....

En toda sociedad hay reglas que los miembros crean y siguen, necesarias para una sana convivencia.

Un individuo sano elige vivir con reglas que son congruentes con lo que vive, son racionales y se adaptan a sus necesidades reales y de su núcleo social. Una persona sana expresa abiertamente sus necesidades y aprende a rechazar todo aquello que le hace daño. Este es el principio básico de aprender a poner límites.

En general, una persona que sabe vivir estableciendo límites claros aprende a manejar el conflicto de manera saludable. Un conflicto es solo una diferencia de opinión y lo que determina la salud o la enfermedad de una persona es cómo decide afrontar esta

diferencia. Quien lo acepta como parte inherente de la vida y permite que se dé, sin miedo a tener que satisfacer al otro, o sin exigir que el otro se adapte a sus caprichos, lo vive de manera natural y, por lo tanto, de manera sana.

En una personalidad sana, se expresan los mensajes verbales y no verbales de manera coherente, es decir, de forma que coincidan entre sí. Existen límites claros en la expresión de los sentimientos para no dañarse a sí mismo ni a los demás. Solo de esta manera se puede establecer un ambiente de respeto entre nosotros y el núcleo social al cual pertenecemos.

En muchas ocasiones el abuso sexual en la infancia puede ser el origen de una relación disfuncional en nuestro manejo de los límites con los demás. Un niño herido interioriza de manera rígida las reglas con las que vive y no permite la expresión de lo que siente ni mucho menos la expresión de sus propias necesidades. Puede ser totalmente laxo en el cuidado de su cuerpo y de su mente, y tiende a establecer relaciones con los demás en las que se coloca en situaciones de abuso, y en las que hay vacío y desolación.

> Muchos años sentí que era menos que mierda. Si ni siquiera tu propia madre te defiende de tus primos que te violan, estás perdida. De ella aprendí que merecía ser tratada de una manera indigna. Tuvieron que pasar muchos años para que yo aprendiera que una pareja no debe lastimar, sino cuidar y amar. Hoy doy gracias a que tengo un marido maravilloso con el que he aprendido a ser auténtica; todos los días recuerdo que soy valiosa y que merezco ser feliz. Con él puedo reír, llorar, discutir, enojarme, perdonar y ofrecer una disculpa… Con él aprendí la importancia del respeto y de nunca sobrepasar, otra vez, los límites. Eso es el verdadero amor.
>
> Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

Es común que la víctima de abuso sexual tienda a vivir el conflicto interpersonal como un riesgo enorme de desequilibrio y caos, que se sienta profundamente amenazada por él y que, por lo tanto, lo evite o lo suprima.

Alguien que no vive con límites claros niega los conflictos que tiene consigo mismo y con los demás, y la paz se mantiene a expensas de la deshonestidad y de la propia individualidad. Por ello, quienes vivimos un abuso sexual en el pasado tendemos a vivir sometidos a los deseos del otro, o tratamos de someter al otro para evitar el conflicto, pues lo asociamos con violencia e indefensión y desarrollamos miedo al abandono y a ser lastimados. En vez de confrontar lo que estamos sintiendo, hacemos como si no pasara nada, o manipulamos al otro para que sienta compasión por nosotros y elija dejar el conflicto a un lado. Esto no es sano y solo promueve relaciones interpersonales superficiales y deshonestas.

Quienes hemos sobrevivido al abuso sexual infantil aprendimos que éramos poco valiosos y, por ello, tendemos a girar en torno a los demás, olvidándonos de nosotros y de lo que realmente queremos o necesitamos. Nos cuesta reconocer lo que sentimos y lo que nos agrada y nos incomoda. Parte del aprendizaje de vivir con límites sanos y claros es identificar lo que sentimos y expresarlo de manera honesta y clara, aunque esto difiera de lo que opinan los demás. Aprender a expresar nuestro desacuerdo con el otro implica

liberarnos de existir solo para agradar a los demás y dejar de ser nuestros verdugos. Cada uno de nosotros somos responsables de impedir que vuelvan a atentar contra nuestra dignidad, por lo que necesitamos aprender a defendernos sin hacerles daño a los demás. Una relación sana con el otro implica un camino de respeto en ambos sentidos. Un equilibrio sano en el conflicto interpersonal involucra expresarlo sin violencia.

> Ahora sé que los demás no tienen la culpa de lo que me ha pasado en la vida. No estaba bien que me quisiera pelear todo el tiempo con los demás en el tráfico o que buscara desquitarme de mis frustraciones con la gente. No está bien vivir siempre enojado y buscando pleitos. Yo he vivido así: buscando quién me pague lo que me hicieron en la infancia. Era un peleonero de flojera. Ya nadie quería estar conmigo. Dos cubas y ¡otra vez!, buscaba problemas con quien se dejara.
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

Una persona que no acepta su derecho a poner límites vive en conflicto entre su comunicación verbal y la no verbal; es decir, hay contradicciones constantes entre lo que dice y su comportamiento, y esto solo confunde a los demás. Esto se conoce como *comunicación neurótica* o *disfuncional*, la cual está llena de dobles mensajes. En una comunicación interpersonal sana y honesta, lo que decimos va de la mano de lo que hacemos, de manera que cuando alguien dice: "Asunto arreglado, todo está bien", su comportamiento no es de molestia o de enfado, sino de conciliación. De igual manera, si está molesto u ofendido y el otro le pregunta el porqué, expresa con respeto la razón de la ofensa y no contesta un simple: "No me pasa nada", seguido de una mala cara o un gesto de indiferencia. Para la comunicación funcional un *sí* es un *sí* y un *no* es un *no*. Así de simple…

Establecer límites sanos es un arte en el que necesitamos trabajar. Este arte se manifiesta en las siguientes cuatro áreas. Trata de enfocarlas para identificar cómo puedes mejorar la calidad de tu comunicación.

1. Interdependencia emocional. *Amalgamar* significa entremezclar, volver algo simbiótico. Esta característica es contraria a la individualidad. Una persona dependiente se funde con el otro, anulando su esencia, sus deseos y necesidades. En este caso, no existe respeto al individuo y este permite que los demás se metan en su vida e intervengan en todo. Es exactamente lo contrario a confiar en uno mismo y sentirse con el derecho de vivir en plenitud. Este patrón de conducta disfuncional impide la formación de una personalidad sana, ya que inhibe el espacio vital físico, psicológico y espiritual de una persona.

   El otro extremo, disfuncional también, es la indiferencia, también sumamente dañina y que es la incapacidad para establecer intimidad con los demás. No hay contacto emocional, y solo existen relaciones superficiales o deshonestas.

   Aprender a tener relaciones con los demás en las que haya intimidad emocional, respetando las propias necesidades y la integridad del otro, es un ejemplo de equilibrio en esta área. La independencia está en un extremo, la codependencia en

el otro. El equilibrio entre ambas es la interdependencia.

2. Flexibilidad. Consiste en el establecimiento de reglas que admitan posibilidad de cambio y que se establezcan con justicia y con prudencia de acuerdo con cada relación y cada momento de la vida.

   Ser rígido es lo contrario de ser flexible. Algunas manifestaciones de la rigidez son la rebeldía contra todo y contra todos, la frustración, el resentimiento y la incapacidad de tener un criterio elástico de acuerdo con las circunstancias. Establecer generalizaciones con base en experiencias puntuales es un error; por ejemplo:

   - Todos los hombres son iguales y me lastimarán.
   - No puedo confiar en nadie, la gente es mala.
   - Vivir es un constante peligro.
   - Las mujeres son débiles.

   Cada momento de la vida es único y requerirá un proceso de adecuación de reglas específico. No siempre podemos ser estrictos y duros. No siempre podemos estar relajados y contentos. Como dice el dicho: "Démosle a cada día su propio afán".

   El extremo contrario, también patológico, es la falta de límites en la confianza, que es destructiva porque no existe ningún tipo de restricción emocional, lo que lleva a que el individuo entregue su cariño, confianza, sexualidad o recursos financieros a alguien a quien apenas conoce y que no ha demostrado ser una persona digna de fiar.

   Otro ejemplo extremo de falta de límites personales y de estructura es la persona que no puede concluir ningún proyecto porque los abandona con facilidad, ya que no sabe apegarse a la sistematización del trabajo. Las reglas son sanas, solo necesitamos aprender a adecuarlas a cada momento de la vida.

3. Evitar la sobreprotección. Sobreproteger implica controlar la vida de los demás veladamente con el argumento de querer ayudar. Consiste en generar dependencia y terminar por dañar emocionalmente a una persona. La sobreprotección es la actitud equivocada de pretender resolver todos los problemas del otro.

   Es terrible buscar rescatar a otra persona de cualquier contratiempo y estar continuamente sobre ella, indicándole lo que debe o no debe hacer, quitándole la oportunidad de aprender a resolver sus problemas por sí misma a través de experiencias agradables (aciertos) o negativas (errores). Sobreproteger implica no confiar en el otro y no permitirle bastarse con sus propios recursos, para que no tenga que estar dependiendo siempre del que lo sobreprotege, que en realidad lo controla.

   Esto generalmente brinda al controlador *ganancias secundarias*, que consisten

en la necesidad de sentirse útil y querido, necesidades que satisface mientras los demás dependan de él. Como se siente poco merecedor de amor y respeto, el sobreprotector busca que los demás estén con él porque lo necesitan. De esta manera, la sobreprotección es un reflejo de un autoconcepto bajo y devaluado.

Este patrón disfuncional impide que el ser humano se desarrolle en su totalidad, limita sus experiencias, el desarrollo de sus habilidades intelectuales, su independencia y su inteligencia emocional; fomenta la inseguridad ante la vida y evita el desarrollo del instinto de agresión, necesario para saber luchar, defenderse y competir. Todo lo anterior genera miedo en la persona sobreprotegida, una gran sensación de inadecuación en el mundo y el sentimiento de que no existe la posibilidad de que sobreviva por él mismo en la vida.

El polo opuesto es el *soltar totalmente*, es decir, mostrar apatía o indiferencia emocional ante los problemas de los demás, aun cuando no tengan las herramientas necesarias para defenderse en el mundo.

Tan patológico es sobreproteger a quienes queremos como dejarlos a su suerte en un momento de crisis.

4. Manejo sano del conflicto. Manejar adecuadamente los conflictos es la característica más importante de una persona sana, ya que la evitación del conflicto es la manifestación más clara de un inadecuado establecimiento de límites con el otro. Aprender a manejar adecuadamente el conflicto implica aprender a vivir con respeto, responsabilidad y honestidad con uno mismo y con los demás.

   Una persona que evita el conflicto, que no se permite tener enfrentamientos, que no habla de las situaciones dolorosas y que no ventila sus problemas reales desarrolla una carga emocional que se convierte en una bomba de tiempo, y que termina por explotar en el momento menos esperado. Esta situación es el origen de los síntomas secundarios de los que tanto hemos hablado en este libro. Es la principal causa de los malos entendidos y del distanciamiento entre quienes se quieren.

   El extremo de esta característica es el cinismo, que implica tratar los temas difíciles con crudeza y sin empatía, sin un verdadero deseo de buscar una solución o sin tomar en cuenta los sentimientos de los demás.

Judith Herman, en *Trauma and Recovery: from Domestic Abuse to Political Terror* (1992), pone énfasis en que para que exista un verdadero proceso de sanación, la víctima de abuso sexual necesita reestablecer una conexión consigo misma y con los demás. Solo mediante el contacto con los demás podrá moverse de la hipervigilancia que genera el trauma hacia la capacidad de confiar. Herman afirma que después de enfrentar el pasado con valentía y compasión, necesitamos mirar hacia el futuro, estableciendo una nueva directriz en nuestra vida, dispuestos a aceptar el amor que los demás desean brindarnos.

Después de procesar el duelo de la infancia que perdimos, necesitamos crear un nuevo

proyecto en el que permitamos a quien vale la pena, de manera sana y con límites, integrarse a nuestra red de apoyo. Quien decide vivir en soledad no ha terminado de sanar.

Así como no es justo que tú sigas cargando con el crimen que cometió tu abusador sexual, tampoco lo es que no permitas que alguien valioso se acerque a tu vida.

Todos llegamos a ser deficientes en nuestras relaciones de vez en cuando, pero esto no significa que no podamos brindarle al otro amor y respeto. Elegir vivir sin volver a confiar en los demás significa desterrarnos a la soledad.

Ningún ser humano puede acertar en todo lo que hace y todo lo que decide; sin embargo, esto no significa que vaya a abusar de ti ni que tengas que privarte de su amor. Los seres humanos fallamos, pero esto no implica que lo hagamos con el objetivo de abusar de los demás. Aceptar la falibilidad del otro, hablando del conflicto de manera clara y responsable, es parte de sanar.

La gran diferencia entre un error y una traición es el dolo con el que se lleva a cabo. Vivimos la traición del abuso sexual en la infancia, pero no hay que generalizar y desconfiar de otra persona porque comete errores. El abuso sexual que viviste fue una traición… no un error pasajero.

Romper los patrones disfuncionales de relación no es fácil. Aunque tengas claro el origen de ellos y estés en un proceso de sanación, te invadirán las creencias negativas de la propia incapacidad y la desconfianza junto con los mecanismos de defensa que te llevaron a aislarte y a tener relaciones interpersonales disfuncionales; pero poco a poco desarrollarás las herramientas que necesitas para establecer límites sanos y claros y manejar productivamente el conflicto.

Como todas las etapas que hemos ido revisando, esta requerirá tiempo y compromiso. Aprender a relacionarnos de manera sana y lograr el justo equilibrio en el ejercicio de los límites requerirá ensayo y error, hasta que el péndulo termine por oscilar en un rango adecuado de emociones para nosotros mismos y para los demás, y así se genere un nuevo patrón de comportamiento interpersonal.

A partir de ahora puedes ejercer el derecho de vivir tu propia vida con tranquilidad, autorrespeto y de apapacharte emocionalmente, con todas las oportunidades y las obligaciones que esto implica para ti y para los demás. Esto te ayudará a terminar de sanar.

Estoy empezando a salir con alguien. Se llama Eduardo y tiene 24 años. Estudió Ingeniería Química y lo conocí en la universidad. Me pidió mi teléfono y al principio tuve la idea de dárselo equivocado, como siempre... pero me dio confianza y pensé que era absurdo no darme la oportunidad de conocerlo. Pensé que no me llamaría, pero después de tres días me mandó un mensaje. Me di cuenta de que me gustaba porque el corazón me empezó a latir muy fuerte. Me invitó al cine y a tomar un café. Después de pensarlo un poco, acepté.

Llevo saliendo con él casi tres meses. Es muy atento y caballeroso, es respetuoso y está al pendiente de mí. El otro día le di la mano al ir por un café y nos dimos un beso de regreso a mi casa. Me siento tranquila. Por más que quise ponerle peros, la verdad es que no los hay. Me estoy dando la oportunidad que me negué por muchos años: tener una relación de pareja. Hoy entiendo que no todos son como aquel que abusó de mí con esas fotos. Hay gente buena, como Eduardo, que solo desea quererme. Me siento afortunada por ello.

Lulú, estudiante de Psicología de 23 años.

.....

19

CERRANDO EL CICLO

Ahora entiendo que el intento de suicidio que tuve fue una manifestación de enojo hacia mi papá y hacia Eduardo. Uno me quitó la felicidad, el otro me infectó y me condenó a la muerte. Los dos hombres más importantes en mi vida me traicionaron. Mi papá abusando de mí y Eduardo infectándome de VIH. Eduardo murió en el año 2011.

Parte de mi proceso en terapia implicó cerrar el ciclo con él. Después de prepararme, me armé de valor y fui al panteón donde está enterrado. Me senté en la tumba de al lado y le leí la carta que escribí con todo lo que siento hacia él, le reclamé lo que me hizo y lo que me ha hecho vivir. Lloré, grité y hasta escupí en su tumba. No lo perdono. Pero siento que me liberé. Al final le dije que era un asco de persona. Me oriné en la placa donde decía: "José Eduardo V. (1966-2011)".

Jerónimo, diseñador gráfico de 29 años.

.....

¿Es necesario llegar a perdonar al abusador sexual para sanar al niño interior? ¿Es necesario entender su patología y tener compasión por él? ¿Es importante dejar de sentir enojo hacia quien abusó de nosotros en la infancia? La respuesta a estas preguntas es sencilla: No, no lo es. No es necesario perdonar al abusador para sanar.

Lo que necesitamos hacer para completar tu proceso de sanación es entender que el abuso está en tu pasado, pero que el niño herido está lastimado en tu presente, aún en la adultez, y necesitas asumir la responsabilidad de tu propia vida para poder modificarla. Eso depende de ti. Para realizar eso no estás obligado a perdonar a quien te hizo daño.

Sé que esto puede sorprenderte, asustarte, impresionarte o incomodarte. Nuevamente te lo digo: no, no es necesario perdonar a quien abusó sexualmente de ti para sentirte mejor y para poder darle un giro diferente a tu existencia.

Desde que somos pequeños –dado que pertenecemos a la cultura judeocristiana–, aprendimos que para ser buenas personas tenemos que perdonar hasta lo imperdonable, y es algo que seguramente te has obligado a hacer. Esto no es algo que le podamos exigir a tu niño perdido. Para ser una buena persona no es necesario obligarte a perdonar lo que nunca debió haber sucedido.

Hay actos que, desde mi punto de vista, no tienen perdón. Muchos de los pacientes cuyos casos se han narrado a lo largo de este libro no han logrado perdonar a su abusador: Emilio, el piloto aviador cuyo padre lo violaba con el dedo con el pretexto de una inspección sanitaria en su rancho; Paola, la doctora en Ciencias Políticas cuyo padre

abusó sexualmente de ella y después se suicidó inculpándola en su carta póstuma; Juanjo, el periodista deportivo cuyo tío abusó sexualmente de él por años en casa de sus abuelos; Lulú, la estudiante de Psicología que fue chantajeada durante años por su "amigo" con aquellas fotos donde salía desnuda; Isabel, la diseñadora textil que fue víctima del abuso sexual de sus primos en su infancia y cuya madre decidió no hacer nada al respecto aunque le pidió ayuda; ninguno de ellos ha logrado perdonar a su abusador. Lo que vivieron ellos, así como en el caso de muchos otros testimonios que se abordan en este libro, fue tan abusivo y doloroso que desconozco si podrán llegar a experimentar en algún momento el perdón hacia sus abusadores. Lo que sí es una realidad (y lo puedo afirmar porque lo he presenciado) es que todos los pacientes cuyos testimonios están en este libro han mejorado considerablemente su calidad de vida y han ido sanando la gran herida del abuso sexual que vivieron, aunque no hayan perdonado a los abusadores de su historia.

> No puedo entender cómo mi madre, después de que se enteró de que mis primos abusaron de mí, no hizo nada. Me parece aun más monstruoso que el abuso sexual en sí. No perdono su miedo, no perdono su incapacidad para defenderse a ella y a sus hijos. No perdono el que hubiera permitido que me destrozaran la vida de esa manera.
>
> Isabel, diseñadora textil de 42 años.

.....

Creo que hay que honrar a quien lo merece, pero también que hay que señalar el abuso de quien ha sido abusivo.

Ser considerado honorable es algo que se debe ganar, no algo que se deba heredar por el simple hecho de tener la capacidad de engendrar un hijo o por ser mayor de edad. Un adulto que abusa sexualmente de un niño no merece más que desprecio. Si nos obligáramos a tener respeto por un adulto solo por serlo, tendríamos que seguir justificando el abuso que ejerció sobre nosotros. Esto implicaría que estamos de acuerdo con el abuso sexual generacional. Es momento de pararlo. Solo con la responsabilidad y la honestidad podemos sanar nuestro pasado y evitar que se repita en las nuevas generaciones el dolor que vivimos en la infancia. Un adulto que lastima sexualmente a un niño no es honorable: es un criminal.

> El que sea mi padre no le quita que sea un pederasta. No solo me duele que me haya espiado y me haya generado tanto daño. Si me lo hizo a mí, seguramente lastimó a otras niñas. Detesto tener su herencia genética y su sangre. Un abusador sexual es alguien que merece estar en la cárcel.
>
> Laura, ingeniera química de 26 años.

.....

Como sobreviviente de abuso sexual infantil, como psicoterapeuta y como especialista en psicotrauma, no puedo más que justificar y entender el resentimiento que tiene una víctima de abuso sexual contra quien le hizo tanto daño. Necesitas aprender a ser justo y honesto con lo que viviste y aceptar el resentimiento que tienes contra la persona que

dañó tu vida y aquellas otras que de alguna manera, por negligencia, por ingenuidad o por miedo, lo permitieron.

> Nunca me había permitido sentir rabia hacia lo que viví de adolescente. Unos padres inconscientes que me mandaron a vivir con una mujer deprimida y alcohólica. Una mujer que veía en mí a su marido muerto hace años y que quería que le hiciera el amor a pesar de ser su sobrino.
>
> Jorge, ingeniero agrónomo de 33 años.

.....

Las víctimas de abuso sexual infantil callamos por años lo que sentíamos y nos creímos responsables de ese crimen; por eso ahora necesitamos aprender a recuperar nuestro derecho a rechazar lo destructivo que aprendimos de ese abusador. Necesitamos elegir responsablemente lo que queremos desechar de nuestra vida y es justo que sintamos desprecio por aquel que rompió el cristal con el cual nuestro niño veía la vida.

El abuso sexual hacia un niño es una monstruosidad. Un abusador sexual que lastimó a tu niño interior, con dolo y conciencia del daño, no tendría por qué ser perdonado. Libérate de eso si es que creías que era una obligación.

De ser así, el niño lastimado tendría que ser el prudente, el maduro y en el que recayera todo el peso de un pasado lleno de abuso. Esto no es justo. Por lo menos en lo que respecta a este libro, te libero de tener que perdonar al abusador de tu historia. No es obligatorio y no es indispensable para sanar tu vida.

> Me encargo de mi madre, una anciana que ya tiene demencia senil. Tengo que cuidarla. Eso no significa que la quiera o que la haya perdonado; simplemente no tengo el corazón para echarla a la calle, aunque se lo merezca. Hoy que veo la película completa, comprendo que el hecho de que tu propia madre abuse sexualmente de ti es algo que te deja marcado para siempre. Es una locura, una pesadilla, como las que tenía hasta hace muy poco. Te deja un hoyo en la felicidad. Para mí, confiar es muy difícil. Estoy enfocado en comprender que la mayoría de la gente no es mala como yo creo, que las mujeres no siempre te hacen daño y que puedo relajarme con ellas sin ser un patán.
>
> Ya entendí que no es que fuera un macho, sino que me protegía de ellas tratándolas mal. No está bien que por mi madre no pueda confiar en ninguna mujer. Ella es la que está enferma. Creo que tiene demencia senil para no recordar todo lo que hizo conmigo. Es una mujer muy enferma que solo me hizo daño. El que pague sus cuidados en un asilo, lejos de mí, no habla bien de ella, sino de mí. Eso lo tengo claro.
>
> Raúl, ingeniero civil de 38 años.

.....

Seguramente, lo dicho hasta ahora va en contra de todo lo que hemos aprendido de los valores y principios judeocristianos, budistas y mahometanos, y de otras religiones. Estoy seguro de que muchos profesionales diferirán de esta postura, pues parten de la idea de que el perdón es el único camino para dejar atrás el dolor. Sin embargo, a mis 42 años y con un largo proceso de desarrollo personal, he aprendido que el ser humano siente resentimiento y no puede eliminarlo únicamente por desearlo. Ya que asumimos que el perdón no es una decisión sino un proceso, es válido que parte de este proceso consista en aceptar incondicionalmente el enojo y el resentimiento. Lo único de lo que es responsable el sobreviviente del abuso sexual en la infancia es del compromiso de sanar

su propia historia de vida, y parte de ello implica aceptar con honestidad el enojo y el resentimiento hacia el abusador de su historia.

> En la iglesia constantemente me hablan de perdonar al prójimo. ¿Perdonar a mi padrastro? ¿A la madre que me humilló así? ¿Cómo? Lo intento, pero no sé cómo hacerlo. Entonces me siento una mala persona. Creo que Dios nuestro Señor no me perdonará jamás por ello, pero no puedo perdonarlos. Mi madrina dice que rece por ellos y solo me confundo más. ¿Rezar por ellos? Si no se lo merecen. Me confieso. Rezo y rezo para poder perdonarlos. El padre Mateo me dice que el amor de Dios es tan grande que me hará perdonar a mi padrastro y a mi madre por no haberme defendido. En la terapia me dicen que está bien estar encabronada. ¿A quién hacerle caso?
>
> Lidia, trabajadora doméstica de 41 años.

.....

Durante la gran cantidad de procesos terapéuticos por los que he pasado, he escuchado que perdonar a mis padres (quienes fueron muy estrictos e injustos conmigo), al igual que al mozo de casa de mis abuelos, era un paso indispensable para sanar. Ante esta afirmación me sentía como Lidia: fuera de lugar y con un lastre demasiado pesado para mí.

Cuando me formé como psicoterapeuta y comencé a trabajar con pacientes que fueron víctimas de abuso sexual en la infancia, puse en práctica lo que había aprendido en mi formación como psicólogo clínico y psicoterapeuta, incluyendo presionar al paciente para perdonar. A lo largo de muchos años motivé a decenas de pacientes a que perdonaran a sus agresores: abusadores sexuales, secuestradores, asesinos de familiares cercanos, a quienes robaron su patrimonio y a padres tóxicos que los trataron con crueldad y con desprecio desde la infancia y, en algunos casos, hasta la edad adulta. Tengo que reconocer que me he equivocado. He presionado a una persona lastimada y herida a dar un paso para el cual no estaba preparada.

> No eres ninguna víctima, incluso muerto. No te suicidaste por el abandono de tus hijos. Ten honestidad por una vez y di, deja por escrito para toda la eternidad que te suicidaste porque estabas enfermo de la mente, que estabas solo porque nunca respetaste a nada ni a nadie, porque creaste una familia que deshiciste cada día durante treinta años. Te encargaste de hacer mierda a todos sus integrantes.
>
> Estás solo, papá, y estuviste solo tantos años porque nunca respetaste la integridad de tus hijos, ni siquiera eso, lo más sagrado que uno tiene; estabas solo porque abusaste de tu hija y porque golpeaste brutal y reiteradamente a tus hijos. Ahora te lo digo, papá de mierda, toda tu vida estuvo mal, todo lo que hiciste estuvo mal y por eso moriste mal. Hombre miserable con una vida miserable.
>
> Adiós.
>
> Paola, doctora en Ciencias Políticas de 37 años.

.....

Perdonar no es algo sencillo. No es algo que podamos lograr por el simple hecho de que nos lo propongamos. Cuando escuchamos que perdonar es algo que podemos hacer solo por estar convencidos de ello, nos sentimos confundidos y culpables.

Según la Real Academia Española, la definición de *perdón* es la siguiente: "Acción por la que una persona, el perdonante, que estima haber sufrido una ofensa, decide, a petición del ofensor u espontáneamente, no sentir resentimiento hacia el ofensor o hacer

cesar su ira o indignación contra este, renunciando a vengarse o a reclamarle".

Ya que el perdón NUNCA es una decisión sino un proceso, en realidad es un camino largo, como lo es el duelo ante una pérdida, o la recuperación emocional después de la vivencia de una situación traumática difícil; requiere tiempo, mucho trabajo personal y paciencia. La voluntad de sanar reside en comprometernos en el camino de sanación y no en la elección del perdón en sí.

> El hecho de saber que no tengo que perdonar a mi padre por cómo se burló de mi cuerpo durante toda mi infancia me hace sentir paz. Lo quiero, es mi padre, pero no estoy listo para perdonar todas sus burlas y su maltrato. Puede parecer absurdo, pero me siento mejor. ¡No tengo que perdonarlo! Cuando lo veo, puedo sentir cariño por él, pero al mismo tiempo, cuando siento resentimiento por lo que me hizo, cuando hago el amor con mi novia y me viene a la mente el mote de Nico, lo quiero matar. Reconozco que fue muy cruel conmigo. Ahora entiendo que un sentimiento *no invalida al otro*, como dice el buen Dado. Quiero a mi padre, pero estoy muy enojado con él.
>
> Chris, ingeniero industrial de 36 años.

.....

A lo largo de mi carrera profesional, he observado que el enfoque de presionar al paciente para perdonar a su agresor solo genera ansiedad al doliente, a la persona traumatizada y al sobreviviente de abuso sexual infantil, ya que naturalmente lo que siente es furia y rencor, y no compasión o necesidad de perdón. Pretender que alguien perdone lo más rápido posible una grave ofensa es irracional. El ser humano necesita atravesar por muchos sentimientos antes de llegar al perdón. Por esta razón, pedirle a un niño-adulto que perdone al criminal que lo lastimó de manera tan brutal, sin ningún tipo de proceso emocional, es exigirle lo imposible.

Me llevó muchos años entender, como terapeuta, que lejos de ayudar a avanzar en el proceso de sanación emocional, buscar a toda costa el perdón hacia los abusadores de la propia historia detenía e impedía el proceso de sanación de mis pacientes. Ahora trabajo el abuso desde otra perspectiva: es humano y justo sentir resentimiento contra quien hizo tanto daño, y que lo hizo, además, de manera consciente y repetida.

Mi teoría del perdón cambió. No necesitamos perdonar para recuperar nuestra paz y nuestro derecho a ser felices. No estamos obligados a hacer algo extraordinario, como lo es poder perdonar una gran ofensa, solo por elegirlo. No necesitamos ser extraordinarios para vivir tranquilos. Una persona común se ofende a raíz de un crimen. Eso es lo natural y esa es la respuesta esperada en una personalidad normal. Esto es lo que ahora te pido que asumas como un derecho.

Tenemos el derecho de sentir indignación y rencor en contra de quien nos robó la infancia o la adolescencia.

No obstante, aunque el perdón no es necesario para terminar de sanar, lograr perdonar una gran ofensa implica una gran liberación para quien está resentido.

He separado el proceso del perdón en cinco etapas, y solo es necesario atravesar las primeras tres para poder recuperar el control de nuestra vida. Las etapas del perdón con las que trabajo en mi práctica terapéutica son:

1. Aceptar el abuso.
2. Buscar venganza como un impulso natural, sin llevarla a cabo.
3. Dejar de culpar a los abusadores de nuestro pasado por nuestra vida actual. Asumir la plena responsabilidad de nuestro *aquí* y *ahora*, y dejar de proyectar nuestra falta de plenitud en el abusador.
4. De forma compasiva, entender, sin justificar sus acciones, la realidad de nuestro abusador.
5. Dejar de sentir resentimiento hacia el ofensor.

Cuando hemos aceptado que fuimos víctimas de un daño significativo, es inevitable sentir el impulso de vengarnos de aquel que nos lastimó. La venganza es un sentimiento totalmente natural y normal dentro del ser humano. Sin embargo, es una motivación que genera sentimientos muy negativos, ya que implica invertir nuestro tiempo y energía en fantasías agresivas y violentas que nos dan satisfacción inmediata, pero que a la larga nos generan gran frustración e infelicidad; estos pensamientos obsesivos no generan bienestar, solo laceran más nuestras heridas.

> Enfrentarse, siempre enfrentarse, es el único modo de resolver un problema.
>
> Joseph Conrad

El deseo de venganza nace del rencor causado por un acto que nos lastimó y que nos motiva a herir de igual o peor manera a quien lo realizó.

La venganza nació con la civilización misma, y se ha ido aplicando a lo largo de los años como una forma de compensar o castigar un crimen. En su concepción está muy arraigado el concepto de justicia. La venganza estaba aceptada en las sociedades como una manera de impartir justicia. Si alguien lastimaba a otro, sus familias tenían el derecho de vengarse. Como ocurre, por ejemplo, con la *vendetta* italiana o el *katakiuchi* japonés. La ley del Talión lo expresa así: "Ojo por ojo, diente por diente". Y si bien en la actualidad el castigo puede ser menos violento, ya que tiene como objetivo la reeducación y la reinserción social del criminal, el delincuente igualmente debe pagar sus deudas con la sociedad.

El deseo de venganza surge cuando deseas desquitarte de algo que una persona realizó y que te hizo daño.

Cuando existe mucho enojo, cuando nos han mentido, nos han traicionado o nos han humillado, es natural pensar en vengarnos. El odio nubla nuestra razón y el deseo de cobrar revancha engendra en nosotros una motivación intensa y peligrosa. El odio no es sino amor más resentimiento.

La venganza consiste primordialmente en la fantasía de desquite contra una persona o grupo en respuesta a una mala acción percibida. Aunque muchos aspectos de la venganza se asemejan al concepto de justicia, la venganza, en general, persigue un objetivo más

injurioso que reparador. El deseo de venganza consiste en forzar a quien haya hecho algo malo a sufrir el mismo dolor que él infligió, o en asegurarse de que esta persona o grupo no volverá a cometer dichos daños otra vez. La venganza es un acto que, en la mayoría de los casos, causa placer a quien la realiza, debido al sentimiento de rencor que ocasiona la falta cometida.

Cuando hablamos de venganza inevitablemente pensamos en el proverbio: "La venganza es un plato que se sirve frío y se come despacio". Sabiduría pura, porque, como bien deja ver el refrán, si actuáramos en caliente, sin haberlo pensado dos veces, llegaríamos a cometer crímenes o daños irreparables en contra de quien nos ha hecho daño, lo que solo nos metería en más problemas y nos generaría más sentimientos negativos.

Mckee, psicólogo social de la Universidad de Adelaida en Australia, publicó un artículo (2004) sobre las características psicológicas, donde afirma que "la gente más vengativa es aquella que se siente motivada por el poder, la autoridad y el estatus. Tienen una personalidad menos tolerante y menos compasiva", lo que nos sugiere una predisposición hacia la sed de venganza.

¿Qué pasa en el cerebro cuando se lleva a cabo la venganza? Carlsmith en un artículo publicado en la revista *Personalidad y Psicología Social* (2008), afirma que existe una creciente actividad neuronal en las zonas del cerebro asociadas con la recompensa y el placer (la investigación al respecto fue publicada en *Science* por Mckee, en 2004), pero también se demostró que la venganza, como todo, tiene su doble cara, hablando fisiológica y neurológicamente.

En ese mismo estudio, los investigadores descubrieron qué sucedía en los días y semanas posteriores a la venganza, y los resultados mostraron que el individuo que la lleva a cabo se vuelve insaciable y comienza un ciclo creciente de represalias entre las personas involucradas. La paradoja reside en pensar que cuando uno se vengue se sentirá mejor, pero los estudios más significativos han demostrado que esto es una creencia errónea: cuando se ha llevado a cabo una acción para vengarse, los castigadores se sienten peor y con una sensación de mayor vacío que quienes no pudieron desquitar su rencor.

Los múltiples estudios al respecto concluyen que no tiene sentido cometer el acto vengativo porque la realidad es que, al igual que comer un plato frío, una vez cometida, la venganza no suele caernos bien.

Pero si la venganza no nos hace sentir mejor, ¿tiene algún sentido que la busquemos? Según Carlsmith (2008), estamos dispuestos a sacrificar nuestro bienestar para castigar a alguien que se ha portado mal, pero al final sacrificar nuestro bienestar jamás será placentero.

Gollwitzer (2006), en el mismo sentido, afirma que la venganza tiene una baja probabilidad de éxito para aliviar el malestar del vengador, pero al mismo tiempo concluye que aunque la mayoría de la gente no se siente bien después de llevar a cabo la

venganza, hay una ligera y pasajera sensación de lograr "equidad" y "justicia". Este investigador propone dos teorías interesantes para explicar lo anterior. A una la llama *sufrimiento comparativo,* en la que postula que ver al delincuente pagar un mal debería restaurar en la víctima el equilibrio emocional; sin embargo, esto no sucede del todo. El sufrimiento del ofensor no elimina el sufrimiento de la víctima.

La segunda teoría, llamada la *hipótesis de la compensación*, sostiene que el sufrimiento del delincuente no es suficiente para lograr una completa satisfacción en el que busca la venganza, ya que en la mayoría de los casos el castigado no muestra empatía con el sufrimiento de la víctima; es decir, no entiende la gravedad de su falta y las repercusiones que tuvo en la vida del otro y, por lo tanto, no entiende los motivos por los que hay represalias. Esto solo genera más soledad y vacío en la víctima. Las fantasías de darle una lección moral a quien hizo daño se convierten en humo y el sufrimiento del otro, en sí, no genera bienestar.

No importa cuán dulce puede parecer la venganza, el conflicto entre la víctima y el abusador permanece activo y presente. La energía entre ambos sigue presente y solo fortalece el vínculo caótico entre ambos. El precio de atorarnos en la búsqueda de la venganza es muy alto, ya que invertimos mucho tiempo y energía.

Por lo anterior, quiero disuadirte de que te vengues de tu abusador sexual. No es algo que te hará sentir mejor, por lo menos no a la larga.

No hay incendio como la pasión.
No hay ningún mal como la venganza.

Buda

Dejar a un lado la búsqueda de venganza es un gran paso hacia la sanación. No es fácil e implica un gran esfuerzo, pero es un paso sólido hacia la salud mental.

> Durante años he buscado a ese hijo de puta. Siempre he pensado que al igual que me tocó a mí en la alberca, seguro ha tocado a otros chavitos, y no se vale. Tenía la fantasía de que lo golpearía, de que lo metería a la cárcel o de que lo mandaría matar. Al entender que no tengo que llevar a cabo esto para estar mejor, descansó mi mente. Siempre creí que para ser suficientemente hombre tenía que vengarme, pero ahora entiendo que no es así. Todo se paga en esta vida y seguramente lo pagará. No tengo que ser yo quien haga justicia. Estoy ahora para cuidarme a mí y a mi matrimonio.
>
> Rodrigo, economista de 33 años.

.....

Después de asumir que no buscaremos venganza para poder sanar a nuestro niño-adulto, ya que esta no funcionará, lo que necesitamos hacer es aceptar que el abuso del cual fuimos víctimas está en el pasado y que, aunque tiene secuelas importantes en nuestra vida presente, debemos ser los responsables de transformarlas.

Reconocer el abuso, aceptarlo y sentir el justificado resentimiento contra nuestro abusador no es suficiente. Es cierto que sufrimos por su causa, que nos hizo mucho daño, que nos enseñó a tener una baja autoestima, pero mientras lo sigamos culpando de

nuestra propia infelicidad, seguiremos estando vinculados con él (aunque haya muerto o ya no lo veamos) por el dolor y el miedo, y la única manera de salirnos de esa relación es asumiendo la responsabilidad de lo que haremos con nuestra vida de aquí en adelante.

Quien no asume la responsabilidad de su propia vida se queda atorado en una personalidad poco adaptada a la realidad, con pensamientos y conductas infantiles y tendencia a la manipulación. Desarrolla una inclinación por el aislamiento social y se fuga hacia la fantasía (imaginar que nuestra vida se solucionará por arte de magia), ya que enfrentar situaciones frustrantes en la realidad lo lleva a experimentar una profunda ansiedad, por lo que se evade con la imaginación.

Como vimos en el capítulo 13 sobre el trauma, en el caso de Lisbeth –la chica que desarrolló TEPT– nos dimos cuenta de que ella buscaba evitar la ansiedad producto de su violación mediante la enfermedad, ya que así podía obtener beneficios y la compasión de los demás. Solo cuando confrontó al TEPT pudo retomar el control de su propia vida.

Aquel que no asume las riendas de su vida tiende a explicar sus problemas atribuyéndolos a situaciones externas y a partir de las conductas de otros, pero sin conseguir establecer una adecuada relación causa-efecto en sus propios conflictos. Por lo mismo, no desarrolla una verdadera capacidad de cuidar de su propia vida y sigue culpando a los demás de lo que vive en el presente.

Una persona *proyectiva* busca que el ambiente externo cambie y no asume su propia responsabilidad en los conflictos, tiene una capacidad reducida de *insight* (entendimiento, *darse cuenta*), y por lo tanto la posibilidad de cambio verdadero es muy pobre.

Culpar a nuestro abusador sexual puede ser catártico, pero no resuelve las malas dinámicas que tenemos en nuestras relaciones interpersonales. Reconocer que aprendimos de él a relacionarnos de manera disfuncional no implica que nuestra manera de relacionarnos se sane automáticamente. Necesitamos dejar de culparlo por nuestra falta de satisfacción en la vida adulta.

Quien proyecta la propia responsabilidad en el abuso sufrido en su pasado como justificación de la insatisfacción que vive en el presente tiende a repetir los patrones de conducta que aprendió y establece una comunicación muy superficial con quienes lo rodean, ya que no puede profundizar en el contacto emocional con el otro y se condena a sí mismo a la infelicidad.

Terminar de sanar es aprender a ser responsables de nuestra vida y asumir que decidimos cómo vivir. Solo si dejamos de proyectar en nuestro abusador la responsabilidad de nuestra felicidad, podremos avanzar en el camino de nuestra sanación. Y ese paso que necesitamos dar en nuestro beneficio significa *practicar la compasión*.

La palabra *compasión* proviene del término latino *cumpassio*, que significa acompañar. La compasión es diferente de otros sentimientos, tiene la particularidad de que la persona que la siente no necesariamente sufre igual que aquella por la que siente compasión, pero al ver al otro experimentando dolor, angustia, temor o desesperanza, se genera empatía y la capacidad de entender el origen de ese sufrimiento. La compasión es

lo que le permite al ser humano dejar, al menos por un instante, de pensar en sí mismo para pensar en el otro, incluso cuando la persona que decide sentir compasión por el otro sufre por su causa.

Es importante comprender que *la compasión no es igual al perdón*. La compasión es entender de forma empática de dónde proviene el dolor y la conducta enferma del otro. Para explicar esto de modo simple y concreto: la compasión hacia un abusador sexual implica tratar de entender que este, a su vez, seguramente fue herido por la vida. Haber sido lastimado no justifica a nadie que comete un abuso sexual; sin embargo, entenderlo puede ayudar a sanar nuestra propia herida y a comprender que en la mayoría de los casos el daño que genera un abusador sexual se origina, a su vez, en una vida llena de carencias emocionales.

> No lo perdono, pero hoy siento lástima por mi abuelo. Ha tenido que vivir con él mismo por casi 93 años y eso ha de ser una pesadilla. En algún momento, sea en este mundo o en el otro, tendrá que hacerle frente a lo que me hizo a mí y lo que de seguro le hizo a otras niñitas. Me da lástima porque sé que se siente solo, realmente nadie quiere estar con él y porque ser un abusador sexual lo hizo perderse de lo más bonito que hay en la vida: el amor.
>
> Jessica, nutrióloga de 38 años.

.....

Entender que un abusador sexual vive con un constante vacío y falta de sentido vital nos puede ayudar a comprender de dónde proviene el maltrato hacia nosotros. Un alma vacía solo puede lastimar. Nuestra compasión hacia los abusadores es realmente un regalo para nosotros, ya que nos permite confirmar, una vez más, que no somos en lo absoluto responsables de sus carencias emocionales. Fuimos víctimas de su vacío, de su insatisfacción y su sinsentido de vida. La gente lastimada tiende a lastimar.

> La compasión, por tanto, es un modo de acercarse al otro y entender lo terrible de su sufrimiento, que originó, a su vez, más sufrimiento en la vida de los demás, en este caso la nuestra. Si usted quiere que los demás sean felices, practique la compasión. Si quiere ser feliz, practique la compasión.
>
> Dalai Lama

Leo Babauta, en su libro *El poder de lo simple* (2012), habla del Dalai Lama y la regla de oro, que es el principio básico de la práctica budista. La regla de oro es el principio moral general que dice: "Trata a tus congéneres igual que como quieres ser tratado". Un elemento clave de la regla de oro es que una persona que intenta vivir acorde con esta filosofía de vida trata a los demás, incluyendo a sus ofensores, y no solo a miembros de su grupo cercano, con consideración. La compasión no es fácil de desarrollar, pero está considerada como la base esencial del respeto a los derechos humanos.

Babauta, en su práctica hacia la búsqueda de la compasión, parte de cinco principios básicos para fortalecer el ejercicio de la misma. A mí me han servido para aprender a ser más compasivo con mis pacientes, con mis amigos, con mis padres y, sobre todo, con

aquel mozo inculto, miedoso y torpe que vivió toda su vida trabajando para una familia hacia la cual sentía resentimiento.

> Hasta que no extienda su compasión a todos lo que le han hecho daño, un hombre no encontrará la paz.
>
> Albert Schweitzer

Babauta sugiere que nos repitamos los siguientes principios pensando en aquella persona que tanto nos ha dañado.

1. "Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida".
2. "Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida".
3. "Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperación".
4. "Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades".
5. "Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida".

La práctica de la compasión nos aligera el camino. Nos ayuda a entender y a sobrellevar el dolor del abuso que vivimos, al comprender el dolor y las carencias de nuestro abusador sexual.

Ser compasivos con él no es un regalo para él, sino un regalo que nos damos a nosotros mismos, pues nos libera de la responsabilidad del crimen del cual fuimos víctimas.

> ¿Quién necesita piedad? Aquellos que no tienen compasión de nadie.
>
> Albert Camus

El perdón no es necesario para sanar la herida de haber sido víctima de abuso sexual, pero es el paso final para liberarnos de quien nos hizo daño en el pasado. El perdón no es necesario para sanar; sin embargo, creo que vale la pena atravesar todo el proceso hasta conseguirlo. No es algo que *tengamos* que alcanzar, pero tampoco es algo que debamos resistir y evitar.

La palabra *perdón* está compuesta de dos vocablos latinos: *per* que significa paso o dejar pasar, y *don* que quiere decir regalo. Implica dejar a un lado una ofensa, renunciando al castigo material o moral (buscar una indemnización o encontrar una satisfacción para nuestro odio, rencor y deseos de venganza), lo cual podría peticionarse, ya sea a pedido del ofensor o por propia decisión del agraviado.

El perdón no implica el abandono de la búsqueda de la justicia ni dejar de defender los propios derechos o los de los demás, solamente implica tratar de no seguir buscando un des- ahogo emocional que involucre que la búsqueda de la justicia se convierta en el centro de nuestras acciones y que dificulte nuestro avance en otras áreas de la vida, como el logro de otros objetivos y proyectos de desarrollo personal.

El perdón no es un acto único que se hace en un momento dado, es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo.

El perdón es lo que realmente nos libera por completo de aquel abusador que nos hizo daño.

El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son opciones personales que no necesitan la colaboración de la otra persona, mientras que la reconciliación es un proceso de dos. Por ejemplo, el perdón no supone restaurar la relación con alguien que es muy probable que pueda volver a hacernos daño. Aunque podemos llegar a perdonar totalmente a aquel pedófilo que nos hizo daño, necesitamos entender que su personalidad tóxica seguirá existiendo y que necesitamos aprender a mantenerlo a justa distancia para protegernos de futuras ofensas.

El perdón no implica tampoco olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, con el tiempo. El perdón solamente implica el cambio de conductas destructivas a positivas hacia nuestro ofensor. Nunca olvidaremos lo que sufrimos, pero sí podemos elegir dejar de invertir energía en ese abusador.

Existen muchas ideas erróneas asociadas al perdón. Por ejemplo, hay la creencia errónea de que si se perdona, no se debe recordar o sentirse enfadado por lo ocurrido. Recordar algo es un proceso automático que responde a estímulos que pueden encontrarse en cualquier parte, y los sentimientos que se tienen no se pueden modificar voluntariamente. Sobre lo que sí tenemos control es sobre las conductas que llevaremos a cabo como consecuencia de esos sentimientos cuando recordamos la ofensa de la que fuimos víctimas.

El perdón nunca supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla. La valoración del hecho será siempre negativa y se reconocerá que es algo injustificable, aunque no se busque justicia o se desee venganza.

El perdón sano del que hablo tampoco supone obligatoriamente levantar la pena al ofensor y que no sufra las consecuencias de sus actos. Para que se dé la reconciliación, es preciso que el ofensor realice una restitución del daño que ha causado, si es posible, o cumpla la pena que la sociedad le imponga.

El perdón hacia un abusador sexual consiste en que quien perdona deja de buscar activamente que se haga justicia y, sobre todo, que no pretende lograr una descarga emocional si se lleva a cabo esta justicia.

No me malinterpretes. Siempre estaré a favor de que se denuncie un crimen sexual y se lleve hasta las últimas consecuencias esta denuncia. Simplemente creo que quien debe cargar con el peso del abuso es el criminal y no la víctima.

> No es suficiente tener compasión por los que son agradables, sino también por los que dañan a la humanidad.
>
> Richard Summerbell

En conclusión, sanar la herida del niño que sobrevivió a aquel abuso sexual implica un proceso profundo de trabajo personal. “¿Qué quiero hacer con esa maleta de dolor que el

abusador sexual me hizo cargar durante tantos años?", me pregunté hace unos años en mi proceso terapéutico. "Definitivamente soltarla y seguir adelante ligero y abierto a la vida", terminé por contestarme.

Este es el camino que encontré para mí. Ojalá te pueda servir en tu camino hacia la libertad.

Perdonar sana el alma. El olvido solo lastima secretamente.

F. Nietzsche

Hay un último paso que es necesario seguir para culminar tu proceso de sanación: *la confrontación con tu abusador*. Este paso normalmente es el que genera más ansiedad y, al mismo tiempo, el que más te ayudará a recuperar tu fuerza interior. El proceso es muy sencillo aunque no es nada fácil.

Cuando estés listo, necesitas escribirle una carta a tu abusador. No es necesario que lo busques, que lo veas ni que lo mires a los ojos. Esta parte del proceso realmente es para ti y no para él. Lo más recomendable es escribirle una carta en la cual le hables con firmeza y en detalle de todo lo que sientes, de cómo afectó tu vida su comportamiento y cuáles han sido las consecuencias del mismo. Necesitas recordarle aquellos eventos que más te marcaron en la infancia, explicándole cómo estos sucesos han tenido una repercusión negativa en tu vida adulta y han sido altamente dañinos y nocivos para ti.

Esta confrontación tiene el objetivo de hablar con la verdad, para sobreponerte al miedo que le tienes a tu abusador y así establecer una relación de libertad con el mundo pero, sobre todo, para garantizar que no volverás a permitir que nadie te vuelva a lastimar.

La carta está hecha para liberarte a ti de lo que él te hizo cargar. Te sugiero que cierres el círculo con él en un lugar que para ti sea significativo y que te haga sentir seguro, aunque quizá quieras ir al lugar donde sufriste el abuso. Tal vez sientas que es mejor ir a un bosque y llenarte de la paz de la naturaleza. O quieras ir al cementerio donde está enterrado tu abusador y cerrar el ciclo ahí. Tú encontrarás cuál es el mejor lugar para ti. Cualquiera que sea el que elijas, debes leer en voz alta la carta, imaginando que él está frente a ti, regresándole todo lo que has cargado por tantos años. Hablarás de ti, de lo que sientes y de lo que ya no necesitas cargar en tu vida.

Ponle palabras a todo lo que sientes. Grita si es necesario. Maldícelo y expresa tu ira. Si te es posible, hazle saber que lo compadeces y, si tu proceso personal ha llegado tan lejos, que lo perdonas. Lo importante de este ejercicio es que te liberes de cualquier lazo energético con él. Es importante que en la carta afirmes que te liberas de cualquier lazo con él y su perversión.

Ya que el ejercicio anterior lo harás sin contacto con tu abusador, el indicador de que cerraste el ciclo con éxito no será que él sufra o se percate de lo miserable de su conducta, sino que alcances la tranquilidad y la satisfacción de haber podido expresarte desde tu adultez, dejando atrás el miedo, la culpa, el resentimiento y la venganza.

El éxito de esa confrontación se debe medir en lo que logras expresar y la carga emocional que dejas atrás. La confrontación para mí es exitosa desde el momento en que un sobreviviente de abuso sexual se atreve a llevarla a cabo. Confrontar al abusador de tu historia es un acto muy valiente y liberador.

¿Cómo llevar a cabo la confrontación? Básicamente existen dos maneras: corregir la carta hasta que sientas que refleja profundamente lo que sientes y lo que necesitas transmitir, y leerla en el lugar elegido, o bien, mandársela a tu abusador, si tienes acceso a él y crees que te liberará más saber que él lee lo que escribiste.

En la mayoría de los casos, las víctimas ya no tenemos contacto directo con el abusador y tratar de encontrarlo sería complicado. En otros casos, para el sobreviviente de abuso sexual es muy amenazante el hecho de hablar cara a cara con el abusador. Por eso te sugiero que sea cual sea el método que creas mejor para ti, lo hagas a través de una carta.

Cómo llevarlo a cabo dependerá de ti, de tu caso, de la fortaleza emocional con la que cuentes en ese momento y de tu realidad específica. No es que un método sea mejor que otro, o que necesites más valor para mandar a tu abusador la carta que para leerla en el lugar escogido. Simplemente necesitas elegir lo que funciona para ti.

Por ejemplo, en mi caso, después de décadas de no saber qué había sido del mozo que trabajó en casa de mis abuelos por más de cincuenta años, averigüé por medio de la hermana de mi papá que el mozo había muerto. Así que escribí la carta y cerré ese ciclo de dolor y sufrimiento en la casa de mis abuelos, antes de que mi padre y mi tía la vendieran. En ese momento, la casa estaba vacía y recorrí cada uno de los lugares donde en algún momento fui víctima del abuso sexual de ese mozo. Lloré mucho. No salí de ahí hasta que no me sentí tranquilo y seguro de haber expresado todo el dolor que cargué por años. En mi caso, la carta fue mi mejor opción. Preferí ir a casa de mis abuelos que buscar el lugar donde el mozo estaba enterrado.

Ese día me sentí liberado y me encargué de romper cualquier relación energética que tuviera con él. En mi proceso personal he llegado hasta sentir compasión por él, aunque aún no lo perdono. Sin embargo, ahora puedo ver que tuvo una vida miserable. En verdad lo compadezco.

Te comparto lo anterior porque no importa la manera en que lo hagas, lo significativo es que realmente ejerzas tu derecho de ser escuchado y que logres establecer la distancia emocional que necesitas con el abusador de tu historia.

Al llevar a cabo la confrontación, lo importante es tener claro estos tres objetivos principales:

- Recuperar tu independencia.
- Cerrar el ciclo de abuso que viviste con él.
- Comunicarle la sana distancia que tú necesitas mantener con él y con sus perversas acciones.

¿Qué escribir en una carta de confrontación? Es muy importante que seas claro, concreto y firme. Debes incluir la información de la siguiente manera:

1. Señalar los hechos del abuso que cometió y detallar el crimen lo más concretamente posible.
2. Explicarle cómo te sentiste al respecto en ese momento de tu vida.
3. Señalar en detalle cómo afectó el abuso sexual a tu vida adulta.
4. Escribir sobre las consecuencias de que haya abusado de ti.
5. Terminar la carta responsabilizándolo a él de lo que sucedió y comunicarle tu distancia emocional.

En mi experiencia como víctima de abuso sexual, realmente fue liberador identificar concretamente lo que sentí y necesitaba decir desde mis emociones y, sobre todo, señalar las consecuencias de lo que sucedió.

Te sugiero que utilices esta forma de comunicación, pues te permitirá decir lo que necesitas y asegurarte de que la confrontación sea efectiva. Una confrontación exitosa será la culminación de tu proceso de liberación.

Rodrigo, Laura, Saúl, Jessica, Paola, al igual que yo y muchas otras víctimas, pudieron esclarecer, por medio de la carta de confrontación hacia su abusador, lo que realmente sentían y lo que necesitaban expresar para adoptar una nueva manera de relacionarse con la vida. Mediante la confrontación, recuperarás, al igual que nosotros, tu derecho a buscar la felicidad.

Escribir cartas de confrontación siempre es desgastante, remueve mucho el dolor que parecía haber quedado atrás, pero llevarlo a cabo vale la pena, créeme. Lo sé porque lo viví en carne propia.

Hay algunos terapeutas que definitivamente están en contra de hacerlo. Creen que es mejor no mirar hacia atrás y no remover lo que ya está enterrado. Yo opino diferente… Siempre es mejor cerrar los asuntos inconclusos.

Recuerda, la carta es para tu liberación. Léela en el lugar que escogiste las veces que creas necesario y después rómpela o quémala y déjala ahí, como un símbolo de que dejas atrás la carga que hasta ahora has arrastrado y de que ya no habrá más sufrimiento. ¡Ya no más!

Cerrar el ciclo de tantos años de sufrimiento es la puerta verdadera para tu felicidad.

Libre es aquel que recupera el control de su vida después de la tormenta.

Viktor Frankl

Decidí cerrar este capítulo con la carta que Lisbeth –quien fue violada por su novio y que llegó conmigo a terapia por tener serios síntomas de TEPT– escribió como confrontación hacia su abusador sexual.

Ella es un gran ejemplo de éxito en la recuperación de un abuso sexual. Ha logrado

transformar su vida de manera increíble y está a punto de cerrar su proceso terapéutico.

Querido Fernando:

Nunca me imaginé que te escribiría una carta llena de amor, paz, perdón y compasión. Quiero decirte que después de un largo camino he logrado verte como un ser humano que, al igual que yo, está buscando el amor y la aceptación de los demás.

Durante mucho tiempo sentí mucho odio hacia ti, pero después de un largo proceso terapéutico he aprendido muchas cosas y lo he dejado ir. Quiero que sepas que desde lo más profundo de mi corazón te he perdonado y que en verdad te deseo que contactes con tu esencia, que debe ser de amor.

Los últimos años han sido muy muy difíciles para mí. Después de que cortamos, entré y salí de hospitales varias veces. Todos los doctores se asustaban mucho al verme, pero nadie sabía qué me pasaba. Me llegó a costar tanto trabajo caminar que iba a la universidad en silla de ruedas, muchas veces no sabía ni dónde estaba, se me cayó el pelo y mi cara se llenó de acné. Después de un año y ocho meses de infierno, poco a poco me curé. Pasaron dos años increíbles, pero después, cuando ya trabajaba, volví a recaer.

Después de muchas terapias y muy rudas sesiones de hipnosis, logré recordar algo que estaba totalmente bloqueado en mi inconsciente. ¿Te acuerdas de la fiesta de Gandhi en un rancho cerca de Pachuca? ¿Te acuerdas que tuvimos relaciones sexuales "porque yo te lo pedí"? ¿Te acuerdas que te detuviste porque yo parecía estar muerta? ¿Te acuerdas que cuando me desperté no recordaba nada?

Bueno, pues ya lo recordé todo. Estábamos en la fiesta, los dos muy borrachos. Yo estaba bailando con otro hombre cuando tú me jalaste y me diste un beso que yo te devolví. Juntos fuimos al bosque en donde me acorralaste contra un árbol y me quitaste las dos camisas que tenía, pero yo no me sentí cómoda y te pedí que pararas. No lo hiciste. Te empujé y solo logré encontrar una de mis camisas antes de empezar a correr para huir de ti. Corrí sin poder caminar bien por mi borrachera y confusión, hasta llegar casi al final de la propiedad en donde me alcanzaste, me tomaste de los hombros, me volteaste hacia ti… me bajaste los mallones y, así, parada, me violaste.

Me acuerdo de todo, me acuerdo de que me concentré en un foco brillante que había, me acuerdo cómo entrabas y salías de mi cuerpo y me acuerdo del intenso dolor que sentí. Ahora recuerdo también que de pronto perdí el conocimiento y que cuando desperté estaba sentada, recargada en un árbol mientras me abrazabas.

Ya te imaginarás lo dolorosa y traumática que es la experiencia de una violación para una mujer, más cuando la lleva a cabo una persona a la que amas y en la que confías. Las consecuencias en mi vida han sido devastadoras.

Me gustaría explicarte algunas de las cosas que pasaron después. ¿Te acuerdas cuando me contaste que habíamos tenido relaciones sexuales? Dijiste que te habías detenido porque yo parecía muerta. La "muerte" que fingí es el último mecanismo que tenemos todos los mamíferos para defendernos cuando estamos en un peligro terrible (las gacelas antes de ser comidas por un león también lo hacen). No era mi borrachera, era el terror que estaba viviendo mi cuerpo. No fue consciente. Cuando desperté todo se borró de mi mente consciente, pero el inconsciente y el cuerpo recordaron lo que mi mente pretendió olvidar.

Toda mi enfermedad y los problemas físicos que he tenido en los últimos años han estado muy relacionados con este evento. Seis meses después de tu ataque empecé a presentar los primeros síntomas de lo que se conoce como trastorno de estres postraumático (TEPT).

El TEPT es un desorden de ansiedad que adquieren las personas que viven eventos altamente traumáticos como guerras muy violentas o, en mi caso, violación. Los síntomas son muy variados, pero el principal es tener *flashbacks* (la reviviscencia del evento de manera involuntaria). Todo esto lo aprendí en mi terapia.

Para la mayoría de las personas con TEPT, la experiencia traumática es como un video que pasa en su cabeza, pero como yo lo borré por completo y realmente no recordaba nada, mi TEPT se manifestó únicamente de manera corporal. Por esta razón, me empezaron a dar los ataques en los que estaba confundida, no podía hablar bien, no recordaba, no podía caminar y finalmente me caía, como pasó cuando estaba borracha y me violaste.

Te puedo decir sinceramente que no me preocupa lo que vayas a hacer cuando leas esta carta y sepas que ya me acuerdo de todo. Después de mucho trabajo personal, yo ya te perdoné total y profundamente, y respeto la decisión que tomes después de leer este mensaje. Puedes tener la seguridad de que no tengo ninguna intención de vengarme, humillarte o ponerme a mano. No ha sido fácil, pero logré dejarte atrás.

Lo que sí me importa es tu reacción y lo que va a generar este mensaje en tu interior. Tú sabes que todo

esto es cierto y ahora sabes el daño que causaste. Sé responsable de todo lo que me lastimaste.

Te envío este mensaje porque el hecho de confrontarte me va a ayudar en mi proceso de sanación y a volver a sentirme segura y capaz de defenderme. En realidad, esta carta es más para mí que para ti.

Me encantaría que tú también trabajaras en sanarte a ti mismo, en perdonarte por lo que hiciste, en descubrir que tu naturaleza más profunda es amor. Deseo que soluciones el dolor y el miedo que llevas dentro y que te impulsó a actuar de esa manera.

He pensado mucho en la violación y en cómo esta cambió mi vida. También me he topado con la desagradable sorpresa de que es algo muy común. A mí me gustaría vivir en un mundo donde las personas no fueran víctimas de abuso y no existieran abusadores. Estoy convencida de que el camino de la violencia, el prejuicio y la venganza no va a solucionar nada.

He decido usar el amor y la compasión como armas para aliviar mi dolor. No entiendo el porqué hiciste lo que hiciste, pero me atrevo a decir que tampoco ha sido fácil para ti. Que tú tampoco entiendes por qué lo hiciste y que a ti también te gustaría que las cosas hubieran sido diferentes. Creo que, como yo, tú también eres un ser humano que estaba buscando cariño y comprensión.

Con esta carta, llena de cariño incondicional y sinceridad profunda, me gustaría invitarte a hacer las cosas de otra forma a sanar tus heridas y a darte a los demás de manera nutricia y sincera. Sería increíble que con el crecimiento que tengas puedas evitar que otras personas pasen por lo que los dos pasamos.

Te dejo ir con amor.

Te envío mucha luz, mucha compasión y mi perdón.

Lisbeth

.....

20

UN NUEVO COMIENZO

Es diciembre y estoy de vacaciones. Vine a Yucatán a pasar las fiestas. La última vez que estuve en tierra yucateca fue exactamente hace cinco años, con Ara, en el que sería nuestro último viaje de casados. Me doy cuenta de que han pasado ya cuatro años desde que nos separamos y hasta este momento es cuando me empiezo a sentir tranquilo. Definitivamente, el tiempo cura las heridas profundas.

Vengo con la Güera, con Neto, mi compadre, y sus hijos. Han sido unos días maravillosos. La Güera, además de ser mi hermana y mi amiga, es ahora mi comadre. Soy padrino de Iñaki, su hijo mayor, aunque Andrés, su segundo hijo, es el sobrino más tierno que tengo.

Me encuentro en la terraza de una hacienda colonial frente a una jarra de agua de limón con chaya, dispuesto a terminar el último capítulo del libro. Hace un día templado y soleado. Es un buen día para cerrar este ciclo

Estamos llegando al final del libro y eso significa que has atravesado por muchas etapas a lo largo del mismo. En verdad te felicito. No ha sido un libro fácil de escribir, pero seguramente tampoco ha sido fácil de leer. A partir de ahora, tú y solo tú eres responsable de tu propio camino.

Un mejor concepto de ti, recuperar el derecho a ser tú mismo y el derecho a devolver a tu vida la plenitud te permitirán poco a poco a ya no necesitar la aprobación de los demás y a dejar de guiarte por lo que opinan acerca de ti. Una vez hecho esto, tendrás en tu interior la brújula adecuada para tomar decisiones.

En el abuso sexual infantil se establece una fuerte lealtad hacia el abusador. El niño aprende que la culpa por lo malo que "hicieron" y que deberían mantener en silencio –según lo que el mismo abusador le dice durante el abuso sexual– es un vínculo que los une e inconscientemente busca mantenerlo vivo, en una complicidad mal entendida por parte del menor. Los niños que fuimos víctimas de abuso sexual respondemos, en sintonía con la culpa que sentimos, a los chantajes, mentiras, abusos, insultos, desprecios y expectativas irracionales de los demás que aprendimos a honrar injustamente en nuestro pasado. Esto es a lo que los terapeutas llamamos *seguir enganchados* al patrón neurótico del pasado.

Lo que mantiene viva la toxicidad del abuso sexual es el autodesprecio y los patrones de abuso que aprendimos y que repetimos en nuestras relaciones en la edad adulta. Para lo que realmente escribí este libro es para acompañarte a romper de tajo aquella lealtad inconsciente que estableciste con el abusador de tu historia y con las experiencias dolorosas que has arrastrado y que han definido tu autoconcepto y tu manera de vivir. Haber dejado de tener contacto con nuestro abusador no significa que lo hayamos dejado atrás emocionalmente. Este es el verdadero reto a vencer.

El objetivo final en el proceso de sanación de un niño que fue víctima de abuso sexual es *desengancharse* de la toxicidad con la que aprendió a vivir a partir del abuso sexual que sufrió. Para lograr esto, las víctimas de abuso sexual necesitamos trabajar cada día de nuestra vida en tres áreas básicas: las falsas creencias, la identificación de los sentimientos y la toma de conciencia de nuestras acciones.

Falsas creencias

Las creencias autodestructivas solo llevan a sentimientos dolorosos. De una creencia negativa surge un sentimiento negativo y, por tanto, una conducta autodestructiva.

En todos los casos de los testimonios de personas víctimas de abuso sexual que has leído en este libro se generaron creencias negativas, asociadas a sentimientos dolorosos y a conductas de autocastigo, como las siguientes:

- Soy una mala persona, merezco ser castigado.
- Hice algo tan malo que no puedo tener éxito.
- No me puedo relajar, no puedo confiar en nadie.
- No tolero que me toquen, odio a los hombres.
- Soy la culpable de esto, merezco sufrir.
- No puedo cuidarme, no me puedo defender.
- No merezco ser feliz, no puedo conseguir lo que quiero.
- Tengo que estar hipervigilante, no me puedo relajar.

Las anteriores creencias (generalizaciones que son totalmente falsas), más todas las que tú creaste a raíz del abuso que experimentaste en la infancia, generaron sentimientos dolorosos sobre ti (angustia, enojo, tristeza, venganza, culpa, miedo, vergüenza, desesperanza, depresión) y sobre los demás (enojo, venganza, desprecio); sentimientos que han fomentado una serie de conductas que van en contra de tu integridad física y emocional.

Hasta donde hemos alterado nuestras creencias, hemos alterado la razón.

Gilbert Keith Chesterton

Entender la estrecha relación que hay entre nuestras creencias, nuestros sentimientos y la forma en que nos comportamos con el mundo a partir de ellos es un paso indispensable para poner un alto a nuestro comportamiento autodestructivo.

Eres merecedor de felicidad, eres capaz de transformar tu vida, puedes tener éxito, te puedes relajar, te puedes defender, eres una buena persona… Recuérdalo cada vez que lo necesites. Aprendiste a repetirte a lo largo de tantos años, una y otra vez, afirmaciones negativas sobre ti mismo, producto de tus creencias equivocadas, y a partir de ahora necesitas comprometerte a que nunca más lo harás. Si quieres sentirte en sintonía contigo mismo, el primer paso es cambiar las afirmaciones negativas que te dices a ti mismo por afirmaciones positivas como:

- Soy valioso y merezco respeto.
- Soy una buena persona y merezco ser bendecido por la vida.

- Merezco aprender a confiar en las personas buenas que me rodean.
- Merezco dar y recibir amor.
- Soy libre y merezco ser feliz.
- Honro a mi cuerpo y disfruto de mi sexualidad con respeto y amor.

Como comentamos anteriormente, solo hace falta repetir algo cien veces para que se convierta en realidad. Repite estas y otras afirmaciones positivas una y otra vez para transformar tus creencias, hasta liberarte por completo de las cosas negativas que te repetiste por años.

Las creencias son los verdaderos móviles de los sentimientos y de la actividad humana.

José Ingenieros

Identificar los sentimientos y también la negación de ellos

Todos los que sufrimos abuso tenemos fuertes reacciones emocionales acerca de la experiencia sexual que vivimos cuando niños. Algunos de nosotros hemos logrado estar en contacto con lo que sentimos, pero otros se protegen de lo que sienten por medio del mecanismo de defensa de la negación. Simplemente entierran sus sentimientos en el cementerio de las emociones olvidadas.

Cuando recibiste en la infancia el mensaje de que sentir era peligroso, seguramente arrojaste los sentimientos a ese cementerio que está dentro de tu mente inconsciente para poder sobrevivir.

Ahora, como adulto, sigue existiendo una relación estrecha entre tu comportamiento y tus sentimientos, aunque no la puedas identificar.

Cuando existe un corazón bueno, todo puede corregirse.

Johann W. Goethe

Tal vez te describas a ti mismo como frío o racional para demostrar que lo que viviste en el pasado está superado. Dolor no vivido, dolor no superado… Simplemente está enterrado.

Las personas más sensibles lo esconden, aquí reside su insensatez.

Honoré de Balzac

Evadir los sentimientos no sana las heridas de la infancia. Necesitamos ponernos en contacto con ellos para realmente entender el impacto que tienen en nuestra vida y en nuestra actual relación con el mundo.

Tus sentimientos no están perdidos, tampoco has perdido la capacidad de sentir. Tus sentimientos simplemente están enterrados, y en muchos casos es necesario acudir a un especialista para que puedan salir.

Intentar un proceso de sanación sin experimentar tus sentimientos es solo un *como* si te estuvieras sanando. En realidad, no estarás más que racionalizando el pasado, pero el dolor seguirá ahí, enterrado en tu inconsciente, y se manifestará con diversos síntomas, sin que logres sanar tus relaciones interpersonales.

Es importante recalcar que, como cualquier cosa que ha estado enterrada por mucho tiempo, estos sentimientos no "olerán" bien, es decir, no serán agradables, y tal vez en un principio la terapia o tu proceso de autosanación parecerá contraproducente. "Es que me siento peor que antes de venir", es común que me digan varios pacientes cuando comienzan su proceso terapéutico. Yo les respondo que sanar lo que está lastimado siempre implica un proceso que duele, pero vale la pena sacar la pus del alma, haciendo la analogía con cualquier infección.

Esta es la razón por la que la sensación de bienestar de un proceso terapéutico se alcanza a mediano y no a corto plazo. La sanación del alma es un proceso y, como todo

proceso, requiere tiempo. Hay situaciones que, además de la voluntad, solo el tiempo puede sanar.

Ahora, tu compromiso será contigo mismo y con tu corazón. Conócelo y vuelve a hacer las paces con él. Sin un verdadero contacto emocional no puede existir sanación. Tus sentimientos son la brújula para caminar en el mundo con base en el respeto, la honestidad, la responsabilidad y el amor contigo y con los demás.

A lo largo de los años he descubierto que la vida, en realidad, no se piensa… se siente. ¡Estás vivo… siéntelo!

No vuelvas nunca a desconectarte con ese corazón que siente. Es uno de los grandes compromisos que te llevas de tarea después de leer este libro.

Debes tener siempre fría la cabeza, caliente el corazón y larga la mano.

Confucio

Tomar conciencia de nuestras acciones

Las creencias negativas y los sentimientos dolorosos nos llevan a autocastigarnos. Si realmente quieres transformar tu vida, necesitas transformar tu comportamiento. Este es otro gran compromiso que necesitas hacer contigo mismo de aquí en adelante.

No es posible una vida tranquila y equilibrada si nos comportamos de manera agresiva con los demás. No podemos retomar el control de nuestra vida si seguimos quejándonos de lo que vivimos en el pasado. No pueden ir de la mano creencias positivas y sentimientos nutricios con relaciones codependientes y abusivas.

Hay varias fases en un proceso de sanación emocional. Hay quienes lo están empezando y, por lo tanto, siguen comportándose de manera destructiva, mientras que otros ya han logrado sanar la manera de relacionarse con ellos mismos y con los demás. No importa en qué punto del proceso te encuentras, necesitas observarte y no permitirte ser agresivo ni contigo ni con los demás. De igual manera, ya que la verdadera sanación se manifiesta también en tu relación con el mundo, necesitas elegir relacionarte con personas que lo hagan desde el amor y no desde el enojo. "Los conejos deben estar con conejos", les explico a mis pacientes con frecuencia. Si ser conejo es ser respetuoso, responsable y amoroso, necesitas rodearte de personas que eligen vivir de esta manera.

Los patrones de conducta no se rompen de la noche a la mañana. Para empezar a modificar tu comportamiento autodestructivo, necesitas identificar cuando te estés relacionando contigo mismo desde los cuatro sentimientos básicos que genera el abuso: enojo, tristeza, miedo y vergüenza. Estos sentimientos son malos consejeros para tu comportamiento. Por ello, debes comprometerte a relacionarte desde tu lado luminoso y no desde la oscuridad. Para hacer esto necesitas que todo lo que implique castigo (hacia ti o hacia otro) se quede atrás.

Llegó la era de la paz. Ya no hay culpables a quienes castigar… hay una vida que retomar.

Si permites que se dé todo lo anterior, podrás integrar pensamientos sanos y sentimientos nutricios, que te llevarán a comportamientos adecuados para la salud emocional. Solo debes recordar, todas las veces que sea necesario, que como en cualquier proceso esto llevará tiempo, y debes asumir que el tiempo que te lleve es tiempo que ganas para ti.

Deja de pensar en la vida y resuélvete a vivirla.

Paulo Coelho

Aceptar que la vida no es justa ni perfecta y que, por lo mismo, tú no tienes que ser perfecto, te permitirá, poco a poco, perder el miedo a cometer errores y a dejar de ser tan rígido y estricto contigo mismo y con los demás.

Quiero compartir contigo algo que ha sido de mucha utilidad en mi proceso personal. Rafa, mi terapeuta, constantemente me dice: "Y a pesar de todo, eres quien eres gracias

a todo lo vivido". Creo que tiene razón…

Si yo no hubiera vivido experiencias dolorosas en mi infancia, quizá no sería tan empático con el dolor de los demás y no hubiera elegido ser psicólogo. Tal vez no me hubiera especializado en psicotrauma y no trabajaría con pacientes en situaciones emocionales extremas. Si de algo estoy seguro es de que no erré en la elección de mi profesión, y si necesité pasar por momentos duros en mi infancia para llegar a ello, valieron muchísimo la pena.

Lo mismo te digo ahora a ti. Tú eres la persona que eres gracias a todo lo que has vivido. Eso implica también la injusticia de haber sufrido ese abuso sexual y, si existió, la irresponsabilidad de tus padres al permitirlo o fomentarlo. Debes preguntarte para qué te ha servido todo ese dolor que has cargado a lo largo de los años, qué aprendizaje obtuviste de él y qué compromiso eliges tomar para ti y para los tuyos ahora, después de haber sobrevivido a ese abuso sexual. En esto reside la transformación de tu existencia.

A la realidad le importa muy poco tu opinión sobre lo sucedido. Pasó lo que pasó, pero gracias a ello hoy tienes la fortaleza que te permitió construir tu vida y la capacidad de aprender a amar de manera sana y nutricia.

He aprendido que si el amor no nutre a ambas personas en una relación, no sirve de mucho y termina por no ser amor. A pesar de haber estado profundamente enamorado de Ara, mi exmujer, y de lamentar tanto mi divorcio, aprendí mucho acerca de mí y de mi relación con el mundo. Hoy en día, sentado en esta terraza yucateca, descubro que he sanado en gran medida mi forma de relacionarme con los demás. Hoy tengo un amor más sano para dármelo a mí y al mundo. Me siento bendecido por ello.

El dolor y el fracaso son éxitos si aprendemos de ellos.

Malcolm Forbes

Durante mi adolescencia solía pensar en mi vida como un libro que había comenzado a leer por la mitad, ignorando la conexión con los primeros capítulos, y sin otra expectativa que alcanzar a la brevedad el desenlace de la historia. A mis 30 años, y después de involucrarme en un profundo trabajo personal que continúa hasta el presente, puedo decir que he aprendido a darle sentido a cada página de mi libro. Aunque nadie desearía que el abuso sexual sea parte de su historia, es una parte del pasado cuya negación me causó en su momento un daño inexpresable, y del que hoy te hablo con una conciencia libre y tranquila.

Si pienso en mí antes de los años de abuso sexual, diría que era la persona más dichosa del mundo, amada por mi familia por mi espíritu apacible y mi independencia, inteligente, llena de empatía y con un asombroso dominio del lenguaje. Sin embargo, un 6 de enero a principios de la década de 1990, el dolor se instaló en mi vida cuando, estando de vacaciones, mi primo me pidió que dejara mi muñeca sobre la cama porque quería jugar conmigo a "acariciarme", pero que este juego debía ser un secreto. Al recibir la primera caricia erótica de mi vida, sabía que algo en mi esencia estaba siendo alterado. Esta agonía incomprensible se prolongó por tres años, siempre en la época de vacaciones, cuando él y su familia visitaban el Distrito Federal.

Desde la primera vez que me tocó juré, sin comprender la naturaleza de la promesa que estaba haciendo, que jamás hablaría de lo ocurrido, pero la vergüenza y la culpa serían insoportables. Recuerdo todos los detalles de mis episodios de abuso sexual, las palabras que me decía, las sensaciones sobre la piel, el modo en que exhibía su cuerpo y me pedía que lo tocase. Lo recuerdo no solo como fragmentos en la memoria, sino como un cúmulo de sensaciones en la piel que regresan en momentos de vulnerabilidad. Esta conciencia, aunque aguda y dolorosa por instantes, es lo que ha facilitado mi proceso de recuperación a lo largo de los años.

Una amiga de la infancia me confesó que cuando le conté lo que había vivido en aquellos años, le fue

imposible conciliar el sueño al pensar cómo logré sobrevivir en el silencio siendo niña. Después de ser tocada por aquí y por allá, de escuchar cuánto me deseaba, las noches eran especialmente difíciles. Antes de dormir pensaba en lo ocurrido, consideraba que Dios me encontraría repulsiva e indigna y que, si mis padres lo sabían, estarían de acuerdo. ¿Te imaginas esos pensamientos en la mente de una niña que obtenía el primer lugar en el cuadro de honor, que era considerada encantadora y brillante por sus padres y familia, que moría de risa con sus compañeros de juegos?

Los años de abuso terminaron una mañana en que la madre de mi primo lo sorprendió tocándose, mientras me observaba jugar. Después de encerrarse en otra habitación con él, reapareció para suplicarme que no le contara a nadie lo que su hijo me había hecho, que la apenaba profundamente lo sucedido, pero que si hablaba de eso, destruiría a toda la familia y que ella sabía que yo no deseaba eso. Estas palabras sellaron mi voto de silencio pues, al ser una niña, la idea de causar dolor a quienes amas es inconcebible.

Cuando comenzaron los episodios de abuso sexual, me dije que lo ocurrido no podía ni debía afectarme, que mi inteligencia y mi fuerza eran armas suficientes para afrontar lo que fuese, que era cuestión de concentrarme para eliminar el malestar emocional que me provocaban los episodios. Fue en ese momento que mi conciencia se escindió y yo me volví dos personas: la alegre niña del cuadro de honor y la niña oscura y sucia cuya existencia nadie imaginaba. Supongo que gracias a esa división podía tolerar la presencia de mi primo en una fiesta familiar, ocultando en mi mente lo que me hacía cuando nadie lo observaba. Esta dualidad me acompañaría a lo largo de gran parte de mi vida.

Seguí con ese teatro por muchos años, satisfecha conmigo misma porque nadie notaba algo inusual en mí. No obstante, a la par del silencio, la culpa crecía porque aunque era inteligente no logré impedir los abusos. Y entonces llegué al momento tan temido en el que mi cuerpo se transformó de un modo que me pareció repulsivo, y fue en ese momento cuando la mujer autodestructiva opacó a la niña luminosa. A los 12 años murió mi sonrisa; me volví retraída, insegura y nació una aversión hacia mi cuerpo que hacía intolerable mirarme al espejo. Comencé a vestirme como hombre, llevaba el cabello sobre el rostro y lloraba constantemente sin encontrar una razón clara para ello.

En la adolescencia, mi dolor emocional alcanzó proporciones inimaginables; ignoraba por qué me sentía así y no lograba encontrar alivio. Este dolor nacía en mi estómago como una esfera de odio que estallaba hasta convertirse en un vacío aterrador que me hacía sentir sola en el mundo, carente de esperanza. Fue a los 13 años que descubrí la autolesión; cada vez que aparecían emociones intensas como el enojo, la ansiedad y la tristeza, tomaba una navaja y me cortaba los brazos, las piernas o el abdomen, y para mi sorpresa, el dolor emocional se desvanecía casi al instante. Cortarme fue una estrategia que utilicé por diez años para aliviar mi dolor emocional, en ausencia de palabras o de otros recursos para aliviar ese dolor. Al principio no me molestaba tener tantas cicatrices, hasta que un día me percaté de que quizá no podría borrarlas de mi cuerpo. Sin embargo, tuve la capacidad de abandonar esa conducta y encontrar un camino más sano para lidiar con mis emociones. Me esperaba un largo camino por recorrer.

Aunque jamás traspasé los límites, fantaseaba con la idea de no sentir más y liberarme con el suicidio. Por algunos años la muerte fue el consuelo al que me aferraba en la noche oscura del alma. Odiaba y rechazaba a los hombres, no podía tolerar su contacto físico por mínimo que fuese. Tiempo después, la confusión se agravó por la ambivalencia que la sexualidad me generaba, oscilaba entre el rechazo a las relaciones sexuales y el deseo de las mismas. Mis relaciones afectivas con los hombres estaban marcadas por los años de abuso, elegía a individuos que, como yo, eran incapaces de establecer vínculos afectivos sanos. A los 21 años me involucré en una relación destructiva e inestable que duró casi ocho años. Aquella persona abusaba emocionalmente de mí de forma regular; dejé de respetarlo y disfrutaba de agredirlo; del mismo modo, a la mínima provocación; estaba consciente de que debía terminar aquel vínculo, pero la idea de comenzar de nuevo con alguien más me aterraba.

Después de años de navegar por la vida sin el deseo de existir en ella, de debatirme entre un sollozo perpetuo y la incapacidad de expresar lo que me sucedía, me decidí no solo a romper el silencio, sino a aceptar que el abuso sexual fracturó diversos aspectos de mi vida y que, para recuperar mi salud mental, debía dejar de negar o bloquear el dolor emocional, experimentarlo, comprenderlo y renunciar a todo lo que me hacía infeliz. A los 14 años confié por vez primera mi secreto a una amiga. Con el tiempo, hice extensiva esa confesión a todo aquel que considerase amigo entrañable. Mi hermana fue la primera persona de mi familia que escuchó mi historia, tenía 22 años cuando hablé de ello; a mis padres y al resto de la familia se lo revelé al año siguiente. Mis padres, al haberme educado en la confianza y el amor incondicional, creyeron en mí y han acompañado cada una de mis decisiones en el manejo de esta experiencia.

Habrá quien se pregunte cómo es que después de tantos años sigues pensando en lo ocurrido. Por mucho que hayas avanzado en el complejo proceso de sanar, olvidar no es posible ni deseable; llega un día en el que

te percatas de que enterrar los hechos no es una solución benéfica para ti, y de que desde el día en que alguien tocó tu cuerpo sin tu consentimiento, te convertiste en un arquitecto con extraordinaria habilidad para reestructurarte cada segundo de la vida. Sanar comienza con la aceptación de que algo grave te ha ocurrido, con un secreto doloroso que te revelas a ti misma y a los tuyos, en ese orden. Te preguntas, mientras haces consciente tu dolor, qué sentido tiene remover los recuerdos en cada detalle, hasta que comprendes que es el único camino para recuperarte.

Solía culparme por no haber impedido el abuso y, años después, por infligirme tantas heridas y permitir la agresión de nuevas personas en mi vida.

En alguna ocasión escuché declarar a un pedófilo que la consecuencia más grave de sus crímenes era haberle robado a otro ser humano la vida que habría tenido de no haber sido víctima de esa clase de abuso. Después de años de trabajo personal, me declaro vencedora ante mi agresor porque, al elegir sanar, comprendí que no consiguió arrebatarme la vida que merezco.

No tengo miedo de mis recuerdos, ya no tengo odio hacia el hombre de mi propia familia que aplastó mi derecho a una vida infantil dichosa y segura, y tampoco siento odio hacia mí misma por la imposibilidad de defenderme.

Hace más de siete años que dejé de infligirme heridas para lidiar con las emociones desagradables inherentes a la vida; las acepto, comprendo su propósito y las expreso. Procuro evitar relaciones afectivas con hombres que me recuerden a mi agresor, mi autoestima está bien afianzada, soy funcional socialmente y no me siento perdida en el mundo. Sanar comienza con una palabra, es una labor que trasciende la terapia en el consultorio y se manifiesta en tu vida cotidiana interminablemente.

El presente es perfecto en su imperfección; por fin he reconstruido el sentido de mí misma, tengo claridad sobre lo que quiero hacer y a quiénes deseo mantener cerca de mí y, ante todo, amo vivir. Si en esta vida conocí el dolor a causa de una persona que debía haberme respetado y cuidado, creo por encima de todo que mi empatía floreció con ello y que, a lo largo de este proceso de recuperación, he afianzado la convicción de que la conciencia del dolor de los otros es mi vocación. Puedo decirte que es cierto que la verdad, como el amor, nos hace libres.

Cuando era niña soñaba con viajar a Estados Unidos. Hace un año, cuando me encontraba en una playa de Nueva York, miré mis cicatrices y me perdoné sinceramente por el daño hecho. Ahora comprendo que en su momento fue uno de los limitados recursos de los que disponía para salvar mi vida. Con los ojos cerrados y las manos entrelazadas sobre mi pecho, dije "Sí" a todo lo que amo y deseo en la historia de mi vida, y me comprometí a cuidar de mí hasta el último de mis días. Si puedes encontrar esperanza en mi testimonio, ¡que así sea! Soy la prueba de que es posible recuperar tu conciencia y tu cuerpo, por amor a ti y a la humanidad. Date la oportunidad de escribir la magnífica historia que nadie como tú podrá escribir.

Dianela, psicóloga de 30 años.

.....

Hoy tengo 42 años, soy un hombre más maduro, más sensible, más responsable y con más capacidad de ser empático y compasivo. Esto definitivamente tiene que ver con mi historia de vida, con ese abuso sexual en mi niñez y con lo que he decidido hacer con él. Hoy tengo la capacidad de responsabilizarme en plenitud de mi felicidad y de poner límites de manera asertiva. Hoy, sin duda, después de haber sanado muchas heridas de mi niño-adulto, puedo disfrutar más de la vida, aceptar mis errores y los de los demás. Ya no tengo que demostrarle nada a nadie. Busco ser íntegro aceptando que soy totalmente falible. Hoy me siento un hombre pleno.

La felicidad no es tener una vida perfecta. La felicidad es entender que la vida vale la pena ser vivida a pesar de todas sus dificultades.

Minglano

Quiero terminar este libro compartiéndote una realidad. Sin saberlo, todos tenemos

una filosofía de vida, una ideología, una serie de creencias, actitudes, pensamientos y emociones, con base en los cuales vamos percibiendo, entendiendo, asimilando, acomodando y predisponiéndonos a las diferentes experiencias de la vida, pues determinan nuestras formas de sentir, de reaccionar y, por lo tanto, nuestro comportamiento.

Podemos generar una infinidad de expectativas en todos los aspectos de nuestra vida: en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, en nuestro matrimonio, en nuestra salud... pero estas rara vez se cumplirán. Por más que busquemos tener el control de todas las variables posibles, habrá algunas que se nos escaparán o que no dependarán de nosotros, lo cual provocará que toda la ecuación se vea modificada. La vida es como un río que baja por una montaña y que rara vez sigue el curso exacto que alcanzamos a visualizar. La vida en pocas ocasiones sale como uno la planea, es un hecho; pero la decisión de adaptarnos a lo que ella nos ofrece, la decisión de aprender a ser felices con lo que tenemos –no con lo que nos gustaría tener–, con lo que somos –no con lo que nos gustaría ser–, con nuestras actuales circunstancias de vida –no con las que nos gustaría vivir– y con nuestras heridas del pasado –no con el pasado que nos hubiera gustado tener–, encierra el arte de la felicidad. En esto reside el arte de adoptar una filosofía de vida y no una filosofía de muerte.

Todos los que hemos atravesado por un dolor intenso necesitamos fortalecer la creencia de que estamos en este mundo *para algo*, lo cual nos ayuda a encontrar sentido a nuestro sufrimiento. Tal vez únicamente cuando sufrimos, cuando necesitamos sanar el dolor, nos cuestionamos realmente el sentido de nuestra vida; solo en esos momentos somos capaces de encontrar un *para qué* estamos vivos, y podemos buscar una razón que vaya más allá del solo disfrutar de la vida. Es difícil encontrarle un sentido al dolor, pero la base de una filosofía de vida nutricia es partir de la idea de que, aunque no podamos entenderlo todavía, estamos en este mundo para marcarlo de manera definitiva, para dejar nuestro legado. Esta búsqueda, este compromiso de visualizarnos dentro del mundo, dentro de un sistema organizado, nos permite ver más allá de nuestro propio dolor, de nuestra propia existencia, y nos impulsa a seguir caminando en la vida (aun cuando se presenten tiempos difíciles) a descubrir los grandes aprendizajes y lecciones que nos hacen crecer en fortaleza y madurez, y a elegir una actitud y un comportamiento que nos permitan superar el sufrimiento y, a pesar de él, compartir el amor.

Para mí, haber adoptado la filosofía de que siempre el balance de la vida es más positivo que negativo, y haber adquirido la certeza de que soy especial y que, por tanto, tengo una misión única e irrepetible (aunque no siempre la tenga clara), me ha ayudado a encontrar paz y armonía dentro de este mundo, que en momentos es profundamente doloroso y que a veces no parece tener lógica alguna. De igual manera, me ha ayudado a saber que el dolor siempre pasa y que, aunque lo dude, existe la certeza de que siempre amanece, dejando atrás la oscuridad. Esta certeza me ha ayudado a tolerar la angustia en los momentos de más crisis y caos de mi vida.

Así que, como cierre de este libro, de este camino en el que hemos ido de la mano, quiero pedirte que pienses en tu filosofía de vida y te plantees construir una que sea sana y nutricia, lo que implica encontrar razones para las cuales vivir en armonía y amor.

Necesitas darte tiempo para examinar asuntos importantes en tu vida: las metas que has dejado olvidadas, los sueños que vale la pena recuperar, el aprendizaje que te han dado los golpes de la vida y la esperanza de poderlos compartir con quienes son valiosos para ti. Los logros que tuviste en el pasado se pueden multiplicar, si aceptas que los errores que vengan son solo nuevos aprendizajes que te volverán aún más fuerte.

En el fondo, nadie mejor que tú conoce tus fortalezas. Llevas viviendo dentro de tu cuerpo muchos años y sabes lo que es sufrir. Si has sido capaz de soportar el sufrimiento, significa que eres capaz de levantarte para transformar tu vida; solo es cuestión de darle un giro a tu dolor para convertirlo en voluntad y fortaleza que cambiarán tu filosofía de vida y, con ello, la calidad de tu viaje por este mundo.

Creo que después de todo lo que has pasado, te mereces darte un regalo. Un regalo especial. Este regalo es el tiempo, el espacio y la compasión necesarios para sentirte merecedor de la vida. Y eso solo lo puedes lograr por medio de la introspección, de la aceptación de tu historia y del amor a ti mismo. Mereces recuperar lo más valioso que tienes: tu propia vida.

El arte de la nueva filosofía que puedes adquirir está en que veas la foto de tu vida más grande, con más perspectiva, para que logres descubrir que una tormenta no echa a perder un día de playa... La lluvia llega, nos incomoda un buen rato, pero luego se va para dejarnos otra vez con un sol que todo lo calienta.

El reto ahora es sanar. Sanar el pasado, las heridas de la infancia, las relaciones que tienes, el manejo de tu enojo, el sinsentido que se ha apoderado de ti, los resentimientos, la creencia que tienes de ti mismo, y sanar tu propia filosofía de vida.

Deseo de todo corazón que después de leer este libro hagas lo que necesites hacer por ti mismo para continuar tu proceso de sanación. Si lo haces, si eliges luchar, si te decides por la vida hoy mismo, si te propones transformar tu dolor en fuerza, estoy convencido de que lograrás renacer a una nueva existencia. Si varios hemos podido, si hemos pasado de la oscuridad a la luz, tú puedes hacerlo. Solo es cuestión de comprometerte con ello.

Aspiro una bocanada de aire fresco y levanto la mirada. Veo a lo lejos, en la piscina, a la Güera con mis sobrinos. Los tres me saludan y me piden que me meta a nadar con ellos. “Dado, deja de estudiar, estamos de vacaciones”, me grita Iñaki.

Me percato de que traigo puestos unos lentes que necesito quitarme para echarme a nadar, es el mismo armazón que pisé... Pienso en que la vida es perfecta y que soy feliz.

El cristal de mis lentes ya no está roto... Es momento de reír.

*

BIBLIOGRAFÍA

Ainscough, Carolyn, *Surviving Childhood Sexual Abuse,* Gran Bretaña, Da Capo Press Lifelong Books, 1993.

Allender, Dan B., *Wounded Heart*, Colorado Springs, Navpress, 1990.

Babauta, Leo, *El poder de lo simple*, México, Planeta, 2012.

Bass, Ellen y Laura Davis, *El coraje de sanar: Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*, Barcelona, Urano, 1991.

Beck, Aaron, *Prisioneros del odio*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2003.

Bradshaw, John, *Healing the Shame that Binds You,* Deerfield Beach, Health Communications, 1988.

Canales, Joseluis, *Suicidio: decisión definitiva al problema temporal,* Bloomington, Palibrio, 2013.

_____, *Padres tóxicos: legado disfuncional de una infancia,* México, Paidós, 2014.

Camus, Albert, *Le mythe de Sisyphe,* París, Gallimard, 1942.

Carlsmith, K.M., T.D. Wilson y D.T. Gilbert, "The paradoxical consequences of revenge", *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 95, 2008, pp. 1316-1324.

Carpenter, Erin, *Life, reinvented*, Quantum Publishing, 2014.

Clancy, Susan, *The Trauma Myth*, Nueva York, Basic Books, 2009.

Fadiman, James y Robert Frager, *Teorías de la personalidad*, México, Harla, 1994.

Falcón, M.C., E. Fernández-Galiano y M.R. López, *Diccionario de la mitología clásica,* I, México, Alianza, 1989.

_____, *Diccionario de la mitología clásica,* II, México, Alianza, 1989.

Fernández, V., "La ciencia de la venganza", *Quo.es.,* 2011.

Ferrio, Carlo, *Tratado de psiquiatría clínica y forense*, Torino, 1959.

Forward, Susan, *Toxic Parents*, Nueva York, Bantam Books, 1989.

Frazer, James, *La rama dorada*, Madrid, FCE, 1992.

García Higuera, José Antonio, *Curso terapéutico de aceptación*, Madrid, Autor-Editor, 2007.

Gardner, Richard, *The Sexual Abuse Legitimacy Scale: The parental alienation*

syndrome and the differentiation between fabricated and genuine sex abuse, Cresshill, 1987.
Gill, John, Exposition of the Entire Bible, pp. 1746-1748.
Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Nueva York, Bantam Books, 1995.
Herman, Judith, *Trauma and Recovery: From domestic abuse to political terror*, Nueva York, Basic Books, 1992.
Hernández, Sampieri, *Metodología de la investigación*, México, Limusa, 1994.
Hunter, Mic, *Abused Boys: the neglected victims of sexual abuse*, Nueva York, Fawcett Books, 1991.
Hurtado, Luis, *Inteligencia emocional*, México, Kairós, 2001.
Intebi, Irene, *Abuso sexual infantil: en las mejores familias*, Barcelona, Granica, 2008.
Jaffe, E., *The Complicated Psychology of Revenge*, Australia, Association for Psychology Science, 2010.
Kübler-Ross, Elisabeth, *On Death and Dying*, Nueva York, Simon and Schuster, 1969.
_____, *La muerte: un amanecer*, México, Luciérnaga, 1995.
Levinkron, Steven, *Cutting*, Nueva York, Norton, 1998.
López Sánchez, Félix, *Intervención educativa y terapéutica: Programa para menores infractores*, Madrid, Pirámide, 2011.
Major, Jayne, "Parents Who Have Successfully fought Parental Alienation Syndrome", *Psychology Science*, 2000.
Millon, Theodore, *Psychopathy: Antisocial, Criminal and Violent Behavior*, Nueva York, Guilford Press, 2008.
Moreau, A., *La gestalterapia*, Barcelona, Sirio, 1987.
Padilla Gálvez, Jesús, *Yo, máscara y reflexión*, Madrid, Plaza y Valdés, 2012.
Pouget, Emile, *Sabotaje*, Madrid, Solidaridad Obrera, 2001.
Price, M., *Revenge and the People who Seek it*, Washington, American Psychological Association Books, 2009.
Prouty, G., *The Therapy of Dissociation: Its phases and problems, PCCS-books,* 2008.
Putnam, Hillary, *Representación y realidad*, México, Gedisa, 1994.
Quinsey, V.L. y M.L. Lalumière, *Assesment of Sexual Offenders against Children*, Newbury Park, 2001.
_____, "Evolutionary perspectives on sexual offending", *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, núm. 7, 1995, pp. 301-315.
Russell, A., *Trends in Child Abuse and Neglect: A National Perspective*, Quantum, 1984.
Russell, Diana, *The Secret Trauma: Incest in the Lives of Girls and Women*, Nueva York, Basic Books, 1986.
Seto, Michael C., *Pedophilia and Sexual Offending against Children: Theory, Assessment and Intervention*, Washington, American Psychology Association Books, 2008.

Valdés, Manuel, *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Revisión actualizada*, Barcelona, Madisson, 2002.
Walters, David, *Physical and Sexual Abuse of Children: Causes and Treatment*, Bloomington, 1975.
Williams, L.M., "Recall of childhood trauma: A perspective study of women's memories of child sexual abuse", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, núm. 62, pp. 1167-1176.
Zinker, Joseph, *El proceso creativo en la terapia guestáltica*, México, Paidós, 1995.

Acerca del autor

JOSELUIS CANALES "DADO" nació en la ciudad de México en 1972. Es psicólogo clínico y psicoterapeuta; se ha especializado en Tanatología, Intervención en Crisis, Trastornos Depresivos y de Ansiedad, Psicotrauma y Trastorno de Estrés Post-Traumático, Suicido, Automutilación, Adicciones y Trastornos de Alimentación. Además es dramaturgo y apasionado actor de teatro. Tiene 18 años de experiencia laboral como psicoterapeuta en consulta privada. Es autor del libro *Suicidio: decisión definitiva al problema temporal*, publicado en 2013.